

## Sila DK - funkčná sila

**Prípravná časť**

**Ako prípravnú časť použijeme predchádzajúci tréning (CORE a stabilita),  
zo všetkého vykonáme len jednu sériu.  
Všetky cvičenia prípravnej časti pôjdu prúdovo za sebou**

### Hlavná časť

	CVIČENIE	POČET OPAKOVNÍ	SÉRIE	ODPOČÍ NOK	ZÁŤAŽ	TEMPO
A1	Striedavé výpady vzad	20-40s	3-4	10-20s	BW	stredné
A2	Drep - výpon	20-40s		10-20s	BW	stredné
A3	Mŕtvy chrobák	20-40s		10-20s	BW	pomaly
A4	Výpadový komplex (bokom a na kríž)	20-40s		10-20s	BW	výdrž v pozícii
A5	Výskok + pivot o 180 + výskok	20-40s		10-20s	BW	výbušne hore

	CVIČENIE	POČET OPAKOVNÍ	SÉRIE	ODPOČÍ NOK	ZÁŤAŽ	TEMPO
B1	Jednonožný mŕtvy ťah s výskokom - Ľavá	20-40s	3-4	10-20s	BW	výbušne hore pomaly dole
B2	Jednonožný mŕtvy ťah s výskokom - Pravá	20-40s		10-20s	BW	výbušne hore pomaly dole
B3	Mountain climber	20-40s		10-20s	BW	stredné
B4	Striedavé priťahovanie kolien v izometrickom mostíku na chrbte	20-40s		10-20s	BW	stredné
B5	Bočne preskoky s dotykochodidla	20-40s		10-20s	BW	stredné