

CORE a Stabilita 1					
CVIČENIE		POČET OPAKOVNÍ			
Príprava - Mobilita	Príťahovanie kolena k hrudi v ľahu	6 každá	1. Časť - príprava stredu tela CORE (2-3 série)		
	Hamstring stretch v ľahu	6 každá			
	Šikmý sed - stretch	6 každá			
	Adductor stretch	6 každá			
	Rotácie trupu - štvornožky	6 každá			
			Dýchanie + Mŕtvy chrobák	10 každá	
			Side plank výdrž + pohyby DK	10 každá / 15-30s	
			Superman	10 každá	
			Striedavý dotyk ramena	10 každá	

2. časť - hlavná časť (stabilita)						
CVIČENIE	POČET OPAKOVNÍ	SÉRIE	ODPOČIN OK	ZÁŤAŽ	TEMPO	
A1	Jednonožný mŕtvy ťah s rotáciou v bedre	5-10 každá	2-4	10s	BW	pomaly
A2	Dopady obojnožné s výdržou dole	5-15		10s	BW	rýchlo dole - výdrž dole 2s
A3	Side plank to side plank	5-10 každá		30-60s	BW	pomaly

CVIČENIE	POČET OPAKOVNÍ	SÉRIE	ODPOČIN OK	ZÁŤAŽ	TEMPO	
B1	Stoj na jednej nohe + rýchle pohyby rúk	5-10 každá	2-4	10s	BW	rýchle pohyby
B2	Dopady jednonožné s výdržou dole	5-15 každá		10s	BW	rýchlo dole - výdrž dole 2s
B3	Plank s unožovaním	5-10 každá		30-60s	BW	pomaly