

## CORE a Stabilita 2

CVIČENIE		POČET OPAKOVNÍ	1. Časť - príprava stredu tela CORE (2-3 série)		
Príprava - Mobilita	Natiahnutie flexorov bedra a hamstringu	6 každá			
	Adductory a hrudná rotácia	6 každá			
	Flexia a extenzia chrbtice	6			
	Bočné výpady s úklonom	6 každá			
			Dýchanie + Mŕtvy chrobák diagonal	10 každá	
			Superman - kolená nad zemou	10 každá	
			Star drill - otváranie bedier	10 každá	
			Striedavý dotyk ramena vo vzpore	10 každá	

## 2. časť - hlavná časť (stabilita)

CVIČENIE	POČET OPAKOVNÍ	SÉRIE	ODPOČIN OK	ZÁŤAŽ	TEMPO	
A1	Výdrž vo výpade - rýchle pohyby rúk	5-10 x 5s každá	2-4	10s	BW	výdrž 5s + rýchle pohyby
A2	Wall drill na špičke	5-10 každá		10s	BW	rýchlo hore pomaly dole
A3	Side plank unožovanie	5-10 každá		30-60s	BW	pomaly

CVIČENIE	POČET OPAKOVNÍ	SÉRIE	ODPOČIN OK	ZÁŤAŽ	TEMPO	
B1	Laterálne prestupy	5-10 každá	2-4	10s	BW	výdrž v pozícii 2s
B2	Dopady jednožné s preskokom	5-15 každá		10s	BW	rýchlo dole - preskok - výdrž 2s
B3	Mountain climber	5-15 každá		30-60s	BW	pomaly