

TÝDENNÍ VÝZVA LEH-SEDY



„Disciplína Odznaku všestrannosti zaměřená na břišní svaly.“

PRŮPRAVNÉ CVIKY:

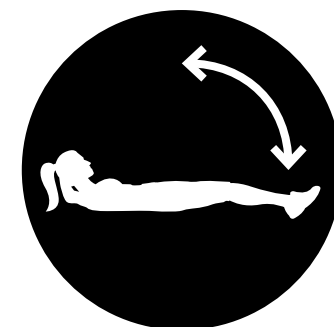
1/ Loket ke koleni skřižmo

- 1. stupeň 2x 15 opakování
- 2. stupeň 3x 20 opakování



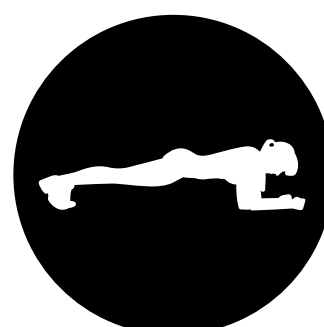
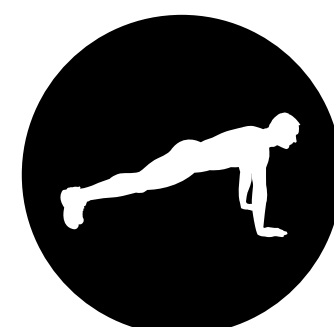
2/ Pokládání nohou

- 1. stupeň 2x 10 opakování
- 2. stupeň 3x 15 opakování



3/ Prkno – plank (dvě varianty)

- 1. stupeň 2x 15 vteřin
- 2. stupeň 3x 20 vteřin



Porazíš olympijskou vítězku? Vyzkoušej si na konci týdne, jaký uděláš výkon v této disciplíně (podívej se před tím na instruktážní video).

Svůj výsledek nezapomeň zapsat do karty žáka [ZDE](#)

Miroslava
Topinková
Knapková

veslování

Leh-sedy
na 2 minuty
instruktážní video

[ZDE](#)

