

Děvčata, základní rozcvičení (zahřívací rychlé cvičení i protahovací) je vám známo, takže postupujte jako obvykle. ☺

Dále zde posílám nějaká inspirativní videa na proslápnutí chodidel a nártů (vhodné obzvlášť pro špičkařky) a nějaká protahování. Pak ukázky ze všech našich předmětů (Klasika, moderna, lidovky).

<https://www.youtube.com/watch?v=U-nhYGYWO2Q>

<https://www.youtube.com/watch?v=hkwQDubBetE>

<https://www.youtube.com/watch?v=LKcZL8q1eBw>

https://www.youtube.com/watch?v=EO_NRSZTGI0

https://www.youtube.com/watch?v=PwSwDj_UqB4