

Děvčata, k rozcvičení použít podobné cviky jako z minulých hodin. Nejdříve rychlé cviky na zahřátí těla a pak teprve protahovačky.

Projděte si zadání z minulých hodin a zopakujte cvičení. Vyberte si aspoň 2 cviky a zkuste si na ně vytvořit krátkou sestavu. Pošlete mi to potom (mess, WhatsApp, mail). ☺

Ukázková videa:

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

<https://www.youtube.com/watch?v=T7zcpdFt-os>

<https://www.youtube.com/watch?v=yz5hrlhbaYI>

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

<https://www.youtube.com/watch?v=dEivtxB2s8g>