

Dobrý den děvčata ☺

Zdravím vás po podzimních prázdninách opět zde na našich stránkách.

Po týdnu opět budeme pokračovat v našem snažení a pevně doufám, že až se mi vrátíte zpět do sálu tak to snažení bude alespoň trošku poznat.

TP:

Zahřívací cvičení – všechny různé rychlé pohyby (běhy, skoky, poskoky, švihy DK i HK) cca 10 – 15 minut.

Na zemi: sed na patách – vlna

sed uzel – převádíme přes roznožení DK ze strany na stranu

sed snožný – pastička s výdrží i hmitem

protahovací cvičení:





