

Dnešní záznam z praktických cvičení v sále:

TP -.Rozcvičení celého těla, pohyblivost kloubů (rotace, švihy, protažení), SDT v pohybu z místa.

LT - opakování prvků z DV, polkové a valčíkové variace, poskočný obkročák, otočky po kruhu vpravo/vlevo. kombinace cval/2dup/3dup.