

Po – 3.5.

ST:

Rotace trupu, hlavy, ramen, pánve

Úklony, předklony, záklony (ve stoje, v kleku, v sedu)

Suny hrudníku, pánve (izolovaný pohyb – hýbe se pouze daná část těla)

Švihy DK i HK (ve stoje, v lehu)

Procvičení kolen a nártů – krčení/propnutí (maximální zakrčení i propnutí)

Vlna čelní/boční – ve stoje, v kleku

Procvičení na zemi:





St – 5.5.

TPx:

Hudba k improvizaci:

Country: https://www.youtube.com/watch?v=xz_tl3xVHNI

<https://www.youtube.com/watch?v=OUFZ3uswBS0>