Dobrý den,

pro zpestření a inspiraci posílám obrázkový cvičební plán. Pokud se cítíte ve výborné kondici, používejte co největší množství cviků z nabídky; klidně všechny během jedné tréninkové jednotky (celé i s pauzami má asi 50min).

Každý cvik cvičte po dobu **1 minuty** s 20ti – 30ti vteřinovou pauzou. Cviky můžete i opakovat, ale ne moc často. Přejeme si zatížit co nevíce svalových skupin. **Obtížnost zvýšíte zpomalením tempa cvičení.** Nezapomeňte na úvodní rozcvičení i závěrečné protažení.

Přeji hodně zdaru!

