Dobrý den,

pokud jste docvičili celou sérii cviků podle aplikace na telefonu (30denní program cvičení), můžete pokračovat dál v režimu nejvyšší zátěže, nebo mám pro vás další úkol. Budete cvičit podle vlastního plánu. Jak bude vypadat?

Na **každý den** si z nabídky obrázků vyberete **7-10** **cviků** a ty zacvičíte, každý po dobu **1 minuty** s pauzou **20-30 sekund**. Cviky střídejte tak, abyste vyzkoušeli všechny. Některé své oblíbené samozřejmě můžete opakovat, ale ne moc často. Obtížnost zvýšíte zpomalením tempa cvičení.

Například:

Pondělí – 1. rozcvička 5 min

2. cvik č. 3 (střídavé zvedání pravé nohy a levé ruky v kliku) 1 min

3. pauza 30s

4. cvik č. 7 (výdrž v podřepu u stěny) 1 min

5. pauza 30s

6. cvik č. 11. (v lehu na zádech, paže v upažení, přednožit, překlápění nohou zprava

do leva a nazpět)

7. pauza 30s (možné krátké protažení s delší pauzou až 1 min)

atd.

Poslední bod: závěrečné protažení 5 min Přeji hodně zdaru!

