

TÝDENNÍ VÝZVA - KLIKY

„Disciplína Odznaku všestrannosti zaměřená na sílu horní poloviny těla“

PRŮPRAVNÉ CVIKY:

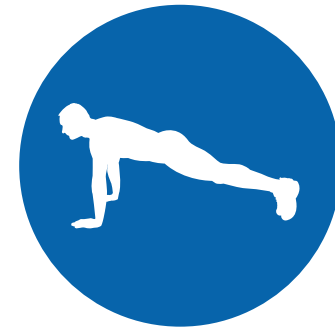
1/ Kliky o stěnu

- 3x 10 opakování



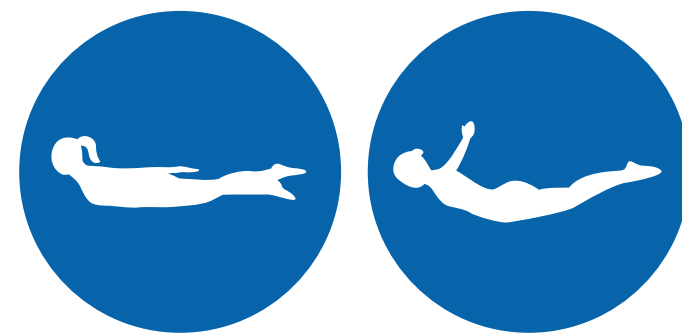
2/ Výdrž ve vzporu

- 3x 10 vteřin



3/ Zpevňování zádových svalů

- 3x 5 opakování



KLIKY NA DVĚ MINUTY

Podívej se na instruktážní [video zde](#). 

Porazíš deaflympijskou šampionku? Vyzkoušej si na konci týdne, jaký uděláš výkon v této disciplíně. Svůj výsledek nezapomeň zapsat do [karty žáka zde](#).



**LENKA
MATOUŠKOVÁ**
atletika neslyšících