

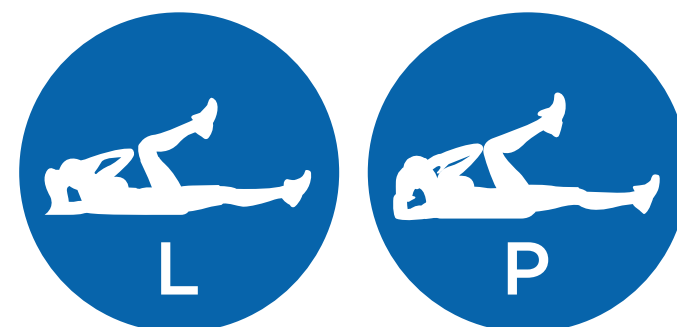
TÝDENNÍ VÝZVA LEH-SEDY

„Disciplína Odznaku všestrannosti zaměřená na břišní svaly.“

PRŮPRAVNÉ CVIKY:

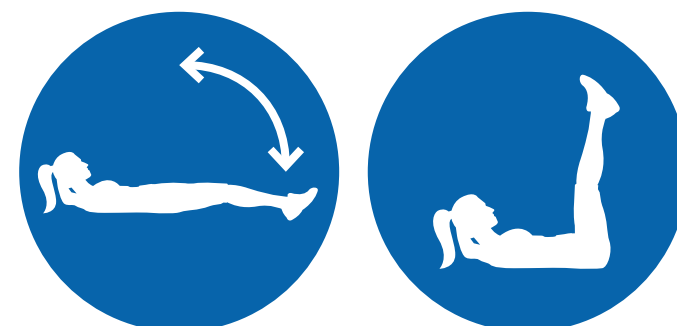
1/ Loket ke kolenu skřižmo

- 2x 15 opakování



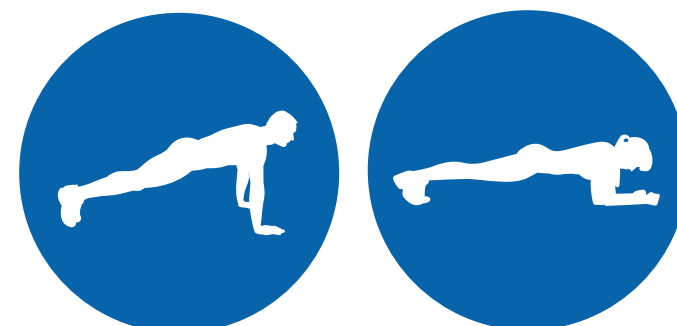
2/ Pokládání nohou

- 2x 10 opakování



3/ Prkno - plank (dvě varianty)

- 2x 15 vteřin



LEH-SED

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

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

