

TÝDENNÍ VÝZVA - TROJSKOK

„Disciplína Odznaku všestrannosti zaměřená na sílu dolních končetin“

PRŮPRAVNÉ CVIKY:

1/ Podřep

- 2x 15 opakování



2/ Podřep a výskok směrem nahoru

- 2x 10 opakování



3/ Skok snožmo z místa

- 3x jeden



4/ Trojskok snožmo z místa tzv. trojžabák

TROJSKOK

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

Porazíš halovou mistryni Evropy v běhu na 400 metrů? Vyzkoušej si na konci týdne, jaký uděláš výkon v této disciplíně. Svůj výsledek nezapomeň zapsat do [karty žáka zde](#).



**TEREZA
TITĚROVÁ**
atletika