

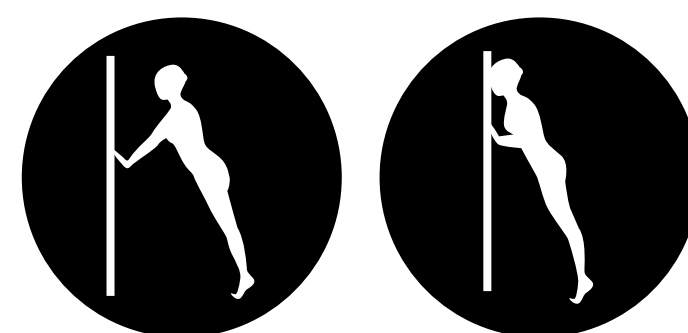
TÝDENNÍ VÝZVA KLIKY



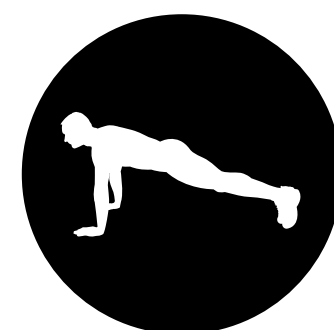
*„Disciplína Odznaku všestrannosti
zaměřená na sílu horní poloviny těla“*

PRŮPRAVNÉ CVIKY:

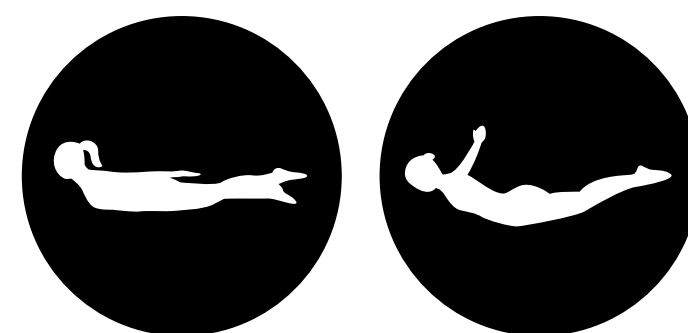
- 1/ Kliky o stěnu
• 3x 20 opakování



- 2/ Výdrž ve vzporu
• 3x 20 vteřin



- 3/ Zpevnování zádových svalů
• 3x 10 opakování



Porazíš mistra světa? Vyzkoušej si na konci týdne, jaký uděláš výkon v této disciplíně (podívej se před tím na instruktážní video).

Svůj výsledek nezapomeň zapsat do karty žáka [ZDE](#)

Jiří Prskavec
vodní slalom

Kliky
na 2 minuty
instruktážní video

[ZDE](#)

