

TÝDENNÍ VÝZVA T-BĚH

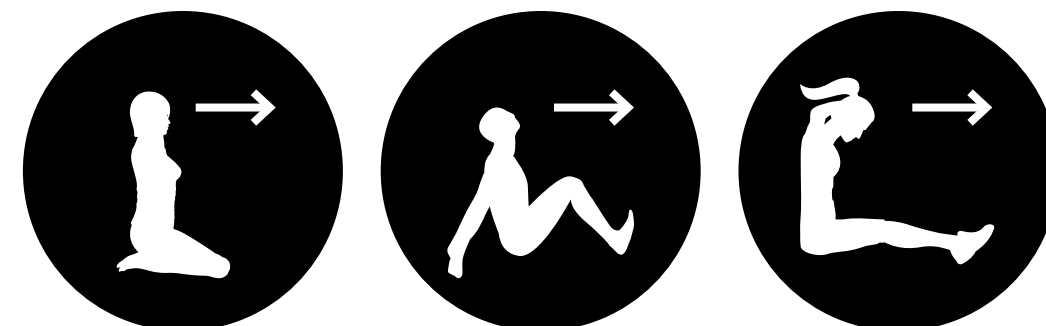


„Disciplína Olympijského diplomu
testující hbitost, výbušnost“

PRŮPRAVNÉ CVIKY:

1/ Sprinty na 10m z různých poloh

- 1. stupeň 5x sprint
- 2. stupeň 10x sprint



2/ Cval mezi dvěma kužely

- 1. stupeň 3x na každou stran
- 2. stupeň 6x na každou stranu



A po pořádném tréninku si to vyzkoušej i na výkon.
Porazíš mistra České republiky v badmintonu?
(podívej se před tím na instruktážní video).

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

Adam
Mendrek
badminton

T-BĚH
instruktážní video
[ZDE](#)

