Suchá příprava

1. Družstvo – týdně 3x běh 7 až 10km, 3x kotoučky/tabata +protahování dle návodu od paní Větrovské
2. Družstvo – týdně 2x běh 5 až 7km, 2x tabata +protahování dle návodu od paní Větrovské
3. Družstvo – týdně 2x běh 3 až 5km, protahování dle návodu od paní Větrovské

**Tabata** je vždy online na Youtube kanálu Jan Větrovský vždy v **19:30 každý den**, popřípadě vedou i **pilates** od **18:30**

Kotoučky:

3x12 cviků 45s práce/15s volno, mezi sériemi je 2min. volno

**závaží:** půllitrové flašky naplněné vodou, můžete kdykoliv odlít dle fyzických možností, nebo bez závaží, také to splní účel na posílení svalstva zad a posílení svalů ramenního pletence.

1. **série ležmo na břichu, lopatky při cviku tlačit k sobě**

* ruce v upažení malá kolečka
* malá kolečka druhým směrem
* velká kolečka (motýlek) ruce se vrací podél těla
* velká kolečka (znak soupaž) ruce se vrací podél těla
* ruce v upažení, kmit pažemi, dlaně k zemi
* ruce v upažení, kmit pažemi, dlaně ke stropu
* ruce se podsouvají podél těla, naproti sobě, nesmí se dotknout země
* ruce z připažení do vzpažení obloukem
* ruce z připažení do vzpažení, proti sobě jdoucí
* ruce ve vzpažení stříháme
* ruce ve vzpažení kmitáme
* ruce ze vzpažení přitahujeme k hlavě do tvaru W

1. **série v sedu, nohy natažené nebo v tureckém sedu, rovná záda, tlačíme při cvičení lopatky k sobě.**

* ruce v upažení malá kolečka
* malá kolečka druhým směrem
* velká kolečka (motýlek)
* velká kolečka (znak soupaž)
* ruce v upažení, kmit pažemi, dlaně k zemi
* ruce v upažení, kmit pažemi, dlaně ke stropu
* ruce z upažení do předpažení a zpět
* ruce z připažení do vzpažení
* ruce z připažení do vzpažení, proti sobě jdoucí
* ruce ve vzpažení stříháme
* ruce ve vzpažení kmitáme
* ruce ze vzpažení přitahujeme k hlavě do tvaru W

1. **série ležmo na zádech, nohy pokrčené**

* opakujeme to samé co ve druhé sérii

Můžeme střídat s taháním posilovacích gum. Rozdělené jsou podle barev. Každá barva má jinou sílu, dejte si na to pozor, ať nejsou moc těžké.

**Důležité je, ať nejsou trhané pohyby, vždy plynulé, později plynule zrychlované s rotací ramen, jako při záběru. Prováděné v předklonu, dávat velký pozor na správné držení těla, neohýbat se v zádech a držet to středem těla. Pamatujte, že je důležité správné provedení, ne rychlost, takže pomalu zkoušejte**

1. **série guma zavěšená v úrovni hlavy**

* pravá ruka provádí záběr, ruka se vrací spodem, rotace ramen
* levá ruka provádí záběr, ruka se vrací spodem, rotace ramen
* kraul celý, jedna ruka zabírá, druhá přenos, vytahovaný, soustředíme se na záběr a rotaci
* motýlový záběr, ruce se vrací spodem

2x - 3x opakovat

bude k tomu vyvěšený papír na cvičení a protahování s paní Větrovskou, to bych doporučil, úplně všem. Nezapomínat také na řádné zahřátí před výkonem.

Děkuji rodině Větrovským, za velkou výpomoc.

Když bude něco nejasné a budete potřebovat poradit, ozvěte se Adamovi.