

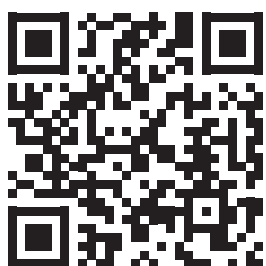
# Tréninková abeceda

## Lucie Dubnové

<b>A</b>	<b>30x jumping jack</b> (odskoky od sebe a k sobě)
<b>B</b>	<b>15x klik</b> (může být v dámské variantě)
<b>C</b>	<b>20x step knee up</b> od každé nohy (výstup na vyvýšeninu – stupínek, židli – s přitažením kolene)
<b>D</b>	<b>30x squat</b> (dřep)
<b>E</b>	<b>30s prkno</b> - výdrž v planku (vzporu, prkně) na dlaních nebo na předloktích
<b>F</b>	<b>10x klik</b> (může být v dámské variantě)
<b>G</b>	<b>30x vysoká kolena</b> - běh na místě s vysokými koleny
<b>H</b>	<b>20x Sáblíková</b> (bruslení) na každou stranu
<b>I</b>	<b>15x výpad vpřed</b> každá noha
<b>J</b>	<b>15x nůžky</b> každá noha
<b>K</b>	<b>30x horolezec</b> každá noha (v tempu nebo pomalu)
<b>L</b>	<b>20x squat</b> (dřep) s výskokem nebo s výponem na špičky
<b>M</b>	<b>30x výdrž s tlakem</b> - v leže na zádech přizvednutá hlava a tlak dlaní proti hlavě
<b>N</b>	<b>40s vysoká kolena</b> - běh na místě s vysokými koleny
<b>O</b>	<b>20x tricepsový klik</b>
<b>P</b>	<b>40s výdrž ve squatu</b> (podřepu)
<b>Q</b>	<b>10x Sáblíková</b> (bruslení) na každou stranu
<b>R</b>	<b>20x angličák</b>
<b>S</b>	<b>40s prkno</b> - výdrž v planku (vzporu, prkně) na dlaních nebo na předloktích
<b>T</b>	<b>30x step knee up</b> od každé nohy (výstup na vyvýšeninu/stupínek, židli – s přitažením kolene)
<b>U</b>	<b>15x výdrž s tlakem</b> - v leže na zádech přizvednutá hlava a tlak dlaní proti hlavě
<b>V</b>	<b>20x tlak do stropu</b> v leže na zádech tlak dlaní a chodidel proti stropu
<b>W</b>	<b>15x angličák</b>
<b>X</b>	<b>10x výpad vpřed</b> každá noha
<b>Y</b>	<b>40x horolezec</b> každá noha (v tempu nebo pomalu)
<b>Z</b>	<b>40s vysoká kolena</b> - běh na místě s vysokými koleny



www.lucik.cz



Načtením QR kódu  
spustíš ukázkou  
všech cviků na  
Youtube



/LucieDubnova



cvicenisluckou



/groups/cvicenisluckou