

Cvičme doma

Předem se pořádně rozehřej:

- *Švihadlo*
- *Panák*
- *Box*

Klik s hlavou nahoru



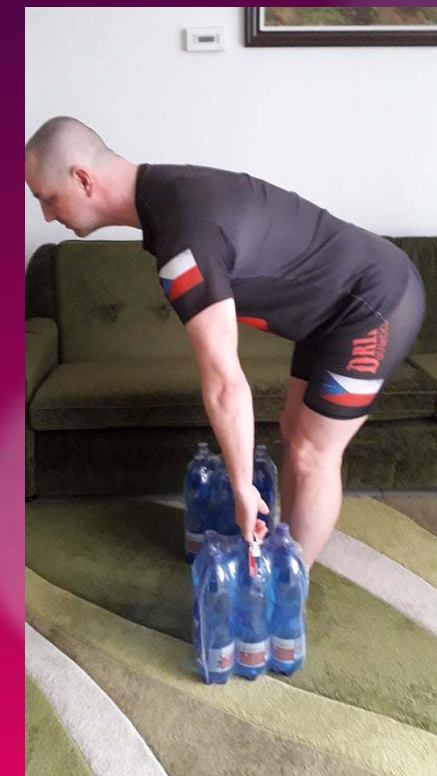
Klik s hlavou dolů



Přítah



Úklon



Zkracovačky



Výpony



Prknot+šikmé



Dřep



Výpad



Poté se nezapomeň pořádně protáhnout !!!

S pozdravem Mart'as (Svídnický extrém team)

