

# CVIČENÍ NA KAŽDÝ DEN

## s Nordic Walking Děčín

*inspirováno Olympijskou abecedou*

- |          |  |          |  |
|----------|--|----------|--|
| <b>A</b> | 20 x široké dřepy   | <b>N</b> | 40 x vysoká kolena    |
| <b>B</b> | 40 x poskoky panák    | <b>O</b> | 20 x výpady vzad    |
| <b>C</b> | 30 sekund výdrž v planku                                    | <b>P</b> | 20 x nůžky    |
| <b>D</b> | 20 x nízké sedy lehy                                        | <b>Q</b> | 30 sekund běh na místě                                      |
| <b>E</b> | 10 x dámský klik    | <b>R</b> | 20 x široké dřepy   |
| <b>F</b> | 20 x výpad vpřed    | <b>S</b> | 20 x výpady do stran                                        |
| <b>G</b> | 30 sekund běh na místě                                    | <b>T</b> | 20 x nůžky    |
| <b>H</b> | 20 x výpady do stran                                      | <b>U</b> | 20 x výpad vpřed    |
| <b>I</b> | 40 sekund jízda na kole                                   | <b>V</b> | 30 sekund výdrž v planku                                  |
| <b>J</b> | 40 x vysoká kolena                                        | <b>W</b> | 40 x poskoky panák                                        |
| <b>K</b> | 20 x bruslař<br>(výpady vzad křížem)                      | <b>X</b> | 30 sekund výdrž v podřepu                                 |
| <b>L</b> | 20 x dřep s výskokem                                      | <b>Y</b> | 20 x dřep s výskokem                                      |
| <b>M</b> | 20 x angličák bez kliku<br>(z dřepu z výskokem do sporu)  | <b>Z</b> | 20 x angličák bez kliku<br>(z dřepu z výskokem do sporu)  |

## NORDIC WALKING DĚČÍN

Kurzy techniky NORDIC WALKING / Kondiční cvičení s NW a Bodyweight  
Výlety / Výživové poradenství / Harmonelo zdravé střevo

[www.jitkakocova.cz](http://www.jitkakocova.cz) • [info@jitkakocova.cz](mailto:info@jitkakocova.cz) • FB: Nordic Walking Děčín