




CVIČENÍ NA KAŽDÝ DEN

s Nordic Walking Děčín

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

Hrajte si s písmenky, zacvičte si své jméno, den v týdnu nebo si sestavte trénink:

- Začněte písmenky "KARDIO" na zahřátí.
- Dělejte sestavy po 8 cvicích, v každé procvičte celé tělo.
- Mezi sestavami se krátce uvolněte.
- Po cvičení se nezapomeňte protáhnout.