

1. Brucho – techličky – six pack

1. 2x 30 sekundový beh na mieste + rozcvičenie celého tela

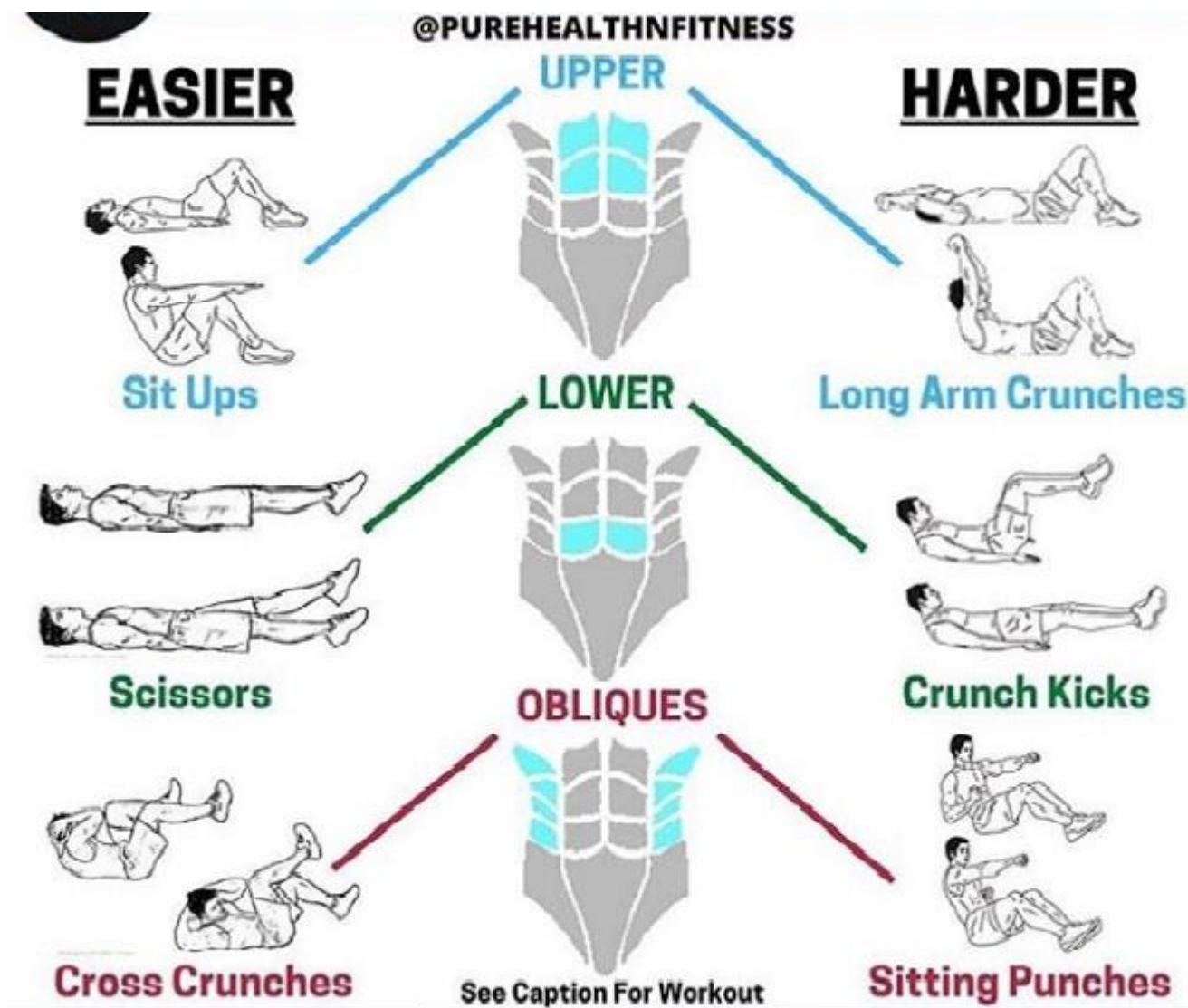
2. Posilňovanie brušných svalov

Týmto tréningom si precvičíme svaly brucha a to vrchnú časť, spodnú časť a taktiež aj bočné strany brucha. Na obrázku sú zobrazené cvičenia ľahšie ale aj ťažšie varianty precvičovania daných svalových skupín. Každý si vyskúšajte ľahšiu variantu, ale aj ťažšiu a potom zvolte vlastné prevedie daného cvičenia.

Tento tréning zameriame na odcvičenie počtu opakovaní.

Na každú svalovú skupinu spravíme 100 opakovaní. Počet opakovaní si môžete rozdeliť podľa seba. Napr. 10 sérií po 10 brušákov, alebo 5 sérií po 20 brušákov. Je to iba na Vás.

😊😊😊



3. strečingové a nat'ahovacie cvičenia zamerané na kĺbovú pohyblivosť a elasticitu svalov

V tomto období želim pokoj, pozitívnu energiu a hlavne veľa zdravíčka. 😊😊😊

uč. Magáč

2. Cvičenia na dvore/ záhrade/ lúke/ verejnom priestranstve

1. rozcvičenie celého tela

2. posilňovanie na dvore /záhrade/ lúke (podľa svojich možností)

Týmto tréningom sledujem pohyb na čerstvom vzduchu. Keďže všetci trávime v tomto čase veľa času pri počítači, bol by som rád, ak by ste tieto cvičenia odcvičili niekde vonku – na záhrade, dvore, lúke, ihrisku, za blokom.. ☺ ☺

Na obrázku je zobrazených 6 cvičení, 1. Je rýchla chôdza. 2. Boxovanie na mieste. 3. Vysoký skipping – beh na mieste s vykopávaním kolien do výšky. 4. Skoky na mieste. 5. Skok z miesta do diaľky alebo skok dozadu. 6. Preskoky cez švihadlo alebo nízke skoky na mieste bez švihadla.

Všetky tieto stanovištia si zopakujte 2x.

QUARANTINE BACKYARD FITNESS

FOLLOW @SIONMONTY

BRISK WALK 3 MIN



PUNCH 60 SEC



HIGH KNEES 60 SEC



STAR JUMPS 60 SEC



10 BACK JUMPS



JUMP ROPE 60 SEC



3. strečingové a natáhovacie cvičenia zamerané na kĺbovú pohyblivosť a elasticitu svalov

Želám veľa síl, pozitívnej energie a hlavne veľa zdravíčka.

uč. Magáč