

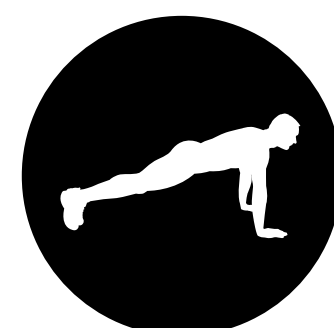
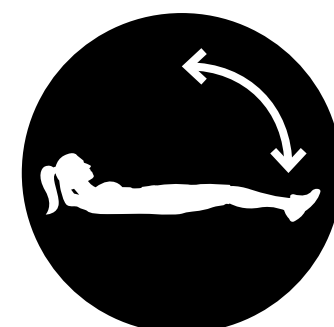
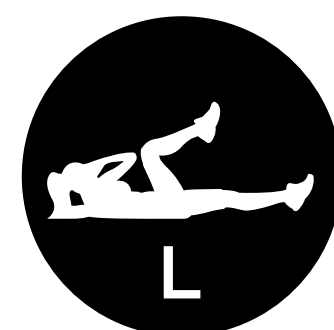
# TÝDENNÍ VÝZVA LEH-SEDY



*„Disciplína Odznaku všestrannosti zaměřená na břišní svaly.“*

## PRŮPRAVNÉ CVIKY:

- 1/ Loket ke kolenu skřižmo
  - 1. stupeň 2x 15 opakování
  - 2. stupeň 3x 20 opakování
- 2/ Pokládání nohou
  - 1. stupeň 2x 10 opakování
  - 2. stupeň 3x 15 opakování
- 3/ Prkno – plank (dvě varianty)
  - 1. stupeň 2x 15 vteřin
  - 2. stupeň 3x 20 vteřin



Porazíš olympijskou vítězku? Vyzkoušej si na konci týdne, jaký uděláš výkon v této disciplíně (podívej se před tím na instruktážní video).

Svůj výsledek nezapomeň zapsat do karty žáka [ZDE](#)

Miroslava  
Topinková  
Knapková  
*veslování*

Leh-sedy  
na 2 minuty  
instruktážní video

[ZDE](#)

