

# TÝDENNÍ VÝZVA TROJSKOK



„Disciplína Odznaku všestrannosti zaměřená na svaly dolních končetin“

## PRŮPRAVNÉ CVIKY:

### 1/ Podřep

- 1. stupeň 2x 15 opakování
- 2. stupeň 3x 20 opakování



### 2/ Podřep a výskok směrem nahoru

- 1. stupeň 2x 10 opakování
- 2. stupeň 3x 15 opakování



### 3/ Skok snožmo z místa

- 1. stupeň 3x jeden
- 2. stupeň 6x jeden skok



### 4/ Trojskok snožmo z místa tzv. trojžabák

Porazíš mistra Evropy? 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](#)

Tomáš  
Verner

krasobruslení

Trojskok  
instruktážní video

[ZDE](#)

