

KATEGORIE

POKROČILÝ

NÁZEV

POSILOVACÍ CVIČENNÍ S MÍČEM Č.2

DÉLKA

10 min

PROSTOR

2 x 2m

POČET SPORTOVců

1 A VÍCE

Posilovací cvičení na břicho a core (viz. video):

- Cvičení č.1 - 4x30sec**
- Cvičení č.2 - 4x30sec**
- Cvičení č.3 - 4x30sec**

Cvičíme vždy 30 vteřin jedno cvičení a poté cvičení vystřídáme. Pauza mezi cvičeními je 15 vteřin a mezi sériemi 30 vteřin.