**Klik s dotknutím ramene**
- stáhnout břicho
- s nádechem dolů, s výdechem nahoru
- hlava v prodloužení páteře
- při kliku zpevněné tělo
-dotknout se ramenou na střídačku
-2. varianta pro ty, co nezvládnou klasický klik! (dámský)

**Dřep se zvednutím nohy do oblouku a zpět**-nohy na úroveň ramen (ale opět jak vám to sedí)
-špičky mírně od sebe směrem ven
-kolena jsou nad úrovní středu nohy
-s nádechem dolů, s výdechem nahoru
-rovná záda, zpevněné břicho
-hlava v prodloužení páteře (nejlépe se dívat na jeden bod před sebou)
-stlačit lopatky k sobě a dolů
-střídat oblouky (Levá/pravá)

**Píďalka do planku a zpět**

-půlky k sobě
-stáhnout břicho
-průběžně dýchat
-hlava v prodloužení páteře
-neprohýbat se v zádech v dolní fázi planku
-nenaklánět pánev do stran
-malé krůčky po rukou, propnuté nohy

**Předklon na L (P) noze + přednožení skrčmo**-zpevněné celé tělo
-pravidelně dýchat
-cvičit pomalu, kontrolovaně
-hlava v prodloužení páteře
-Rovná záda, zpevněné břicho
-Koleno nad středem nohy

**Výpady ve všech směrech (L/P noha)**

-při výpadu nádech, zpět výdech
-rovná záda
-hlava v prodloužení páteře
-koleno se nedostane před špičku středu chodidla
-pravidelně točit strany (dopředu, na stranu, dozadu, na druhou stranu)

**Rychlé nohy s přeskokem přes překážku**

-stáhnuté břicho
-pravidelně dýchat
-hlava v prodloužení páteře
-pár rychlých krůčků za sebou 🡪 přeskočení překážky

**Plank do střechy na jedné noze + horolezec**

-vzpor 🡪 střecha s vykopnutím P (L) nohy 🡪 vzpor +skrčit na střídačku P/L nohu pod tělem
-s vykopnutím nádechse skrčením nohy výdech
-neprohýbat se v zádech
-hlava v prodloužení páteře

**Leh na břichu, ruce za záda a postavit se**

- zpevněné celé tělo
- pravidelně dýchat
- snažte see !! :D

**Obrácený plank se zvedáním těla**

-obrácený plank 🡪 položení zadku na zem a zpět
-propnuté nohy
-s výdechem zvednout pánev, stáhnout půlky k sobě
-s nádechem zpět do uvolnění, kdy je zadek na zemi

**Z kleku dřep přes jednu nohu + kmitání v upažení**

-klek 🡪 přes P nohu se dostat do pozice dřepu a zpět přes P nohu do kleku
-nohy pravidelně střídat
-hlava v prodloužení páteře
-zpevněné břicho, rovná záda
-ruce upažit a celou dobu kmitat