**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