



PRYČ SE STRIEMI

	Název cviku	Počet opakování	Číslo cviku	Série
1.	Mrtvý tah s kettlebellem	10x	31	3x
2.	Rotace kettlebellu kolem hlavy	5x na každou stranu	39	
3.	Trh	5x na každou stranu	35	
4.	Vytáčení trupu do strany s kettlebellem	10x střídavě	29	
5.	Goblet dřep	8x	27	



NOŽKY JAKO SRNKA

	Název cviku	Počet opakování	Číslo cviku	Série
1.	Rotace kolem těla s kettlebellem	10x na každou stranu	43	3x
2.	Předklon na jedné noze s kettlebellem	10x na každou nohu	44	
3.	Klik – výskok s kettlebellem	5x	41	
4.	Swing	10x	33	
5.	Dřep s přitahem kettlebellu k bradě	15x	34	

