

## **CVIČEBNÍ PLÁN Č.3**

kroužení hlavou a rameny  
přenášení váhy dopředu a do stran

- 1x 1. pozdrav slunci
- 1x 2. pozdrav slunci
- 1x 3. pozdrav slunci

- 1. bojovník + pyramida** (posunutí chodidla dopředu)
- 2. bojovník + trianl s paží do vzpažení**

pozice dámského kliku a malé kobry

- pozice střechy se zanožením
- pozice loďky
- pozice obráceného prkna
- pozice brouka
- 5x 5. Tibeťan**

- 1. bojovník + pyramida** (posunutí chodidla dopředu)
- 3. bojovník + letadlo se vzpažením** (pozice udatnosti)

pozice pánského kliku a velké kobry

- diamantový sed + zatažení břicha
- diamantový sed + předklon hlavy s dopomocí rukou
- 5x pozice nůžek**

spinální cvik - přetáčení vleže na zádech s rozpaž. ruk. a pokrč. nohama od sebe  
pozice kleští  
opření loktem o koleno s rotací

- 2. bojovník + trianl s paží do vzpažení**
- 3. bojovník + letadlo se vzpažením** (pozice udatnosti)

hluboký podřep + twist

přednožení ve stoji s chycením palce u nohy

pozice mrtvoly - relaxace

