POSILOVÁNÍ



BŘICHO

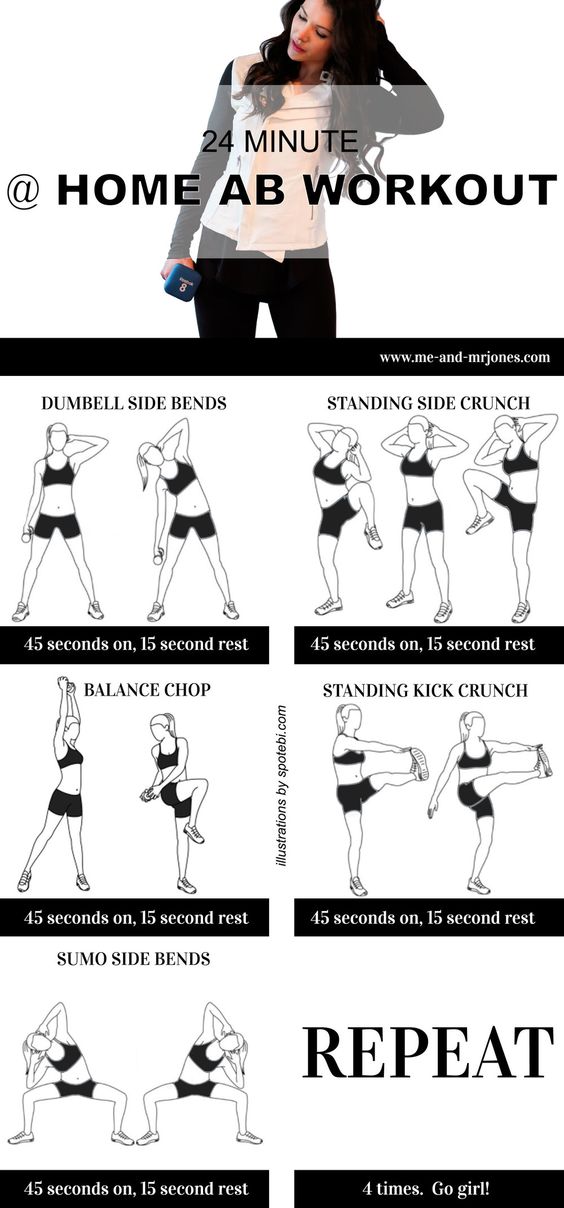
1. <https://www.youtube.com/watch?v=0zkVJjwE1UY>
2. <https://www.youtube.com/watch?v=Tip7UeFePkw>
3. <https://www.youtube.com/watch?v=3320EhbImLY>
4. <https://www.youtube.com/watch?v=efGY4txBxTU>
5. <https://www.youtube.com/watch?v=1919eTCoESo>
6. <https://www.youtube.com/watch?v=2Yk_z7CK6Ig>
7. <https://www.youtube.com/watch?v=ix0bwgcjwq0>
8. <https://www.youtube.com/watch?v=Q_S1hkhuDt0>
9. Celé cvičení zopakovat 4x
10. Každý cvik 30 vteřin, celé zopakovat 3x



1. Celé cvičení celkem 3x

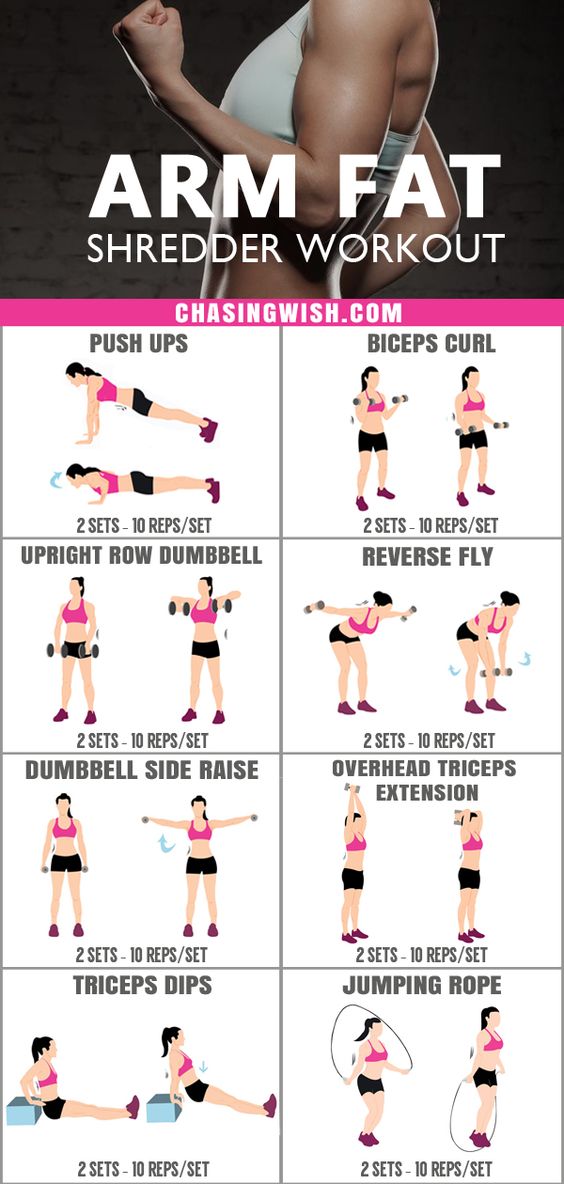
## https://i.pinimg.com/564x/00/9a/f0/009af04758c287df0593434e034a9ae9.jpg

1. Celé cvičení celkem 4x

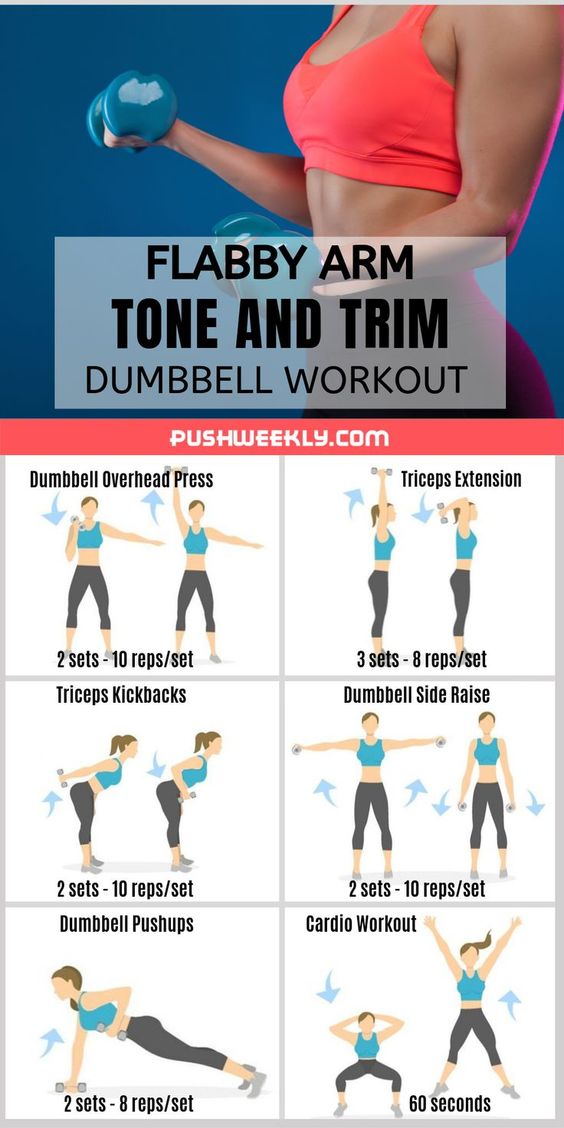


PAŽE

1. <https://www.youtube.com/watch?v=CaQO5Fd4PEA>
2. <https://www.youtube.com/watch?v=CaQO5Fd4PEA>
3. <https://www.youtube.com/watch?v=Z-f1ZA-lxxM>
4. <https://www.youtube.com/watch?v=nYzWrI4Lr70>
5. <https://www.youtube.com/watch?v=EBQq6Fuhzt0>
6. <https://www.youtube.com/watch?v=hAGfBjvIRFI>
7. <https://www.youtube.com/watch?v=cF0niVnmMY0>
8. <https://www.youtube.com/watch?v=RVTfIfox9EY>
9. Každý cvik 20x, celé cvičení 2x



1. Každý cvik 16x, celé cvičení 2x

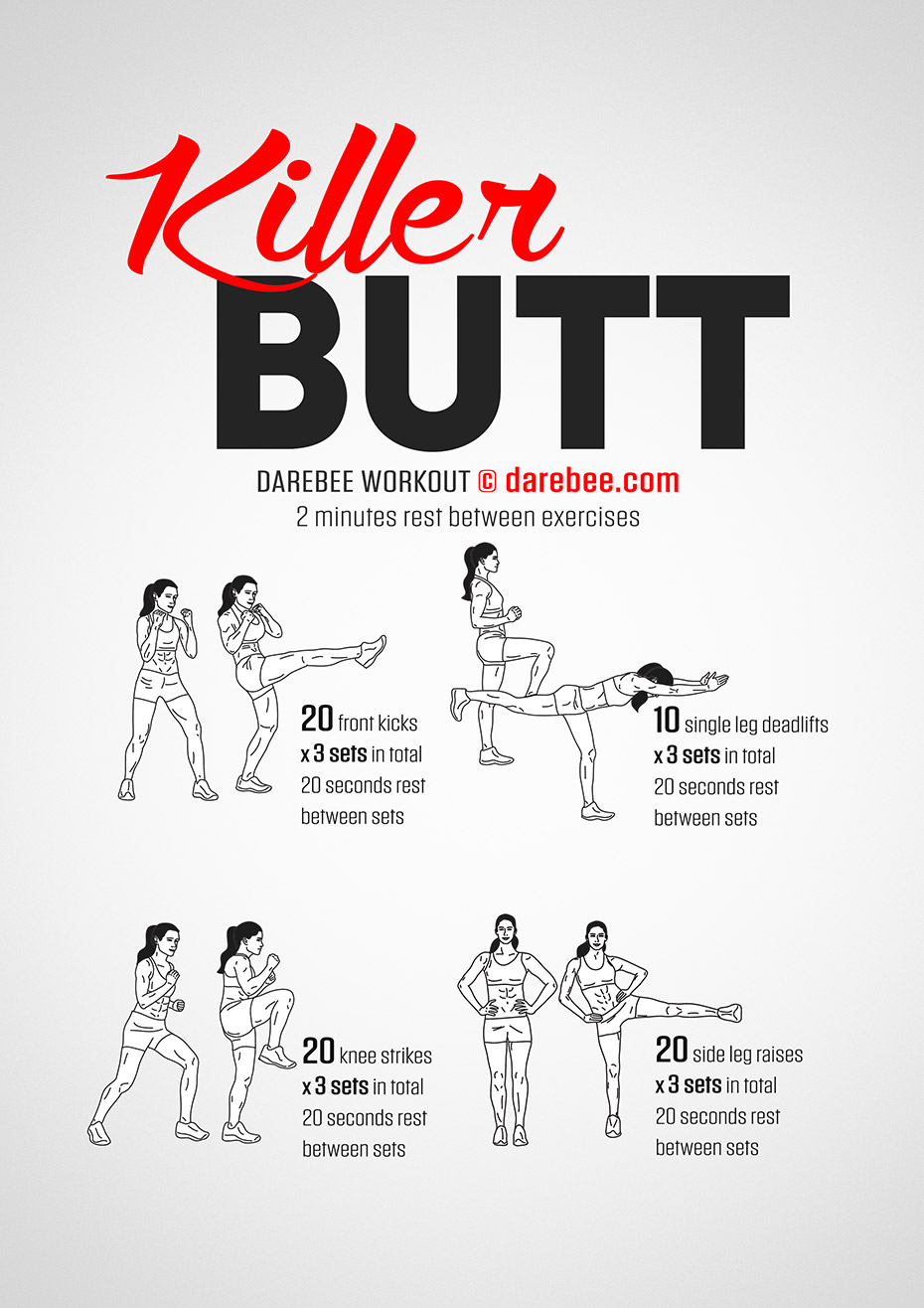


1. Každý cvik 16x, celé cvičení 2x



HÝŽDĚ

1. <https://www.youtube.com/watch?v=Y8F608yf67Y>
2. <https://www.youtube.com/watch?v=iAu_ueyPWdQ>
3. <https://www.youtube.com/watch?v=_PWXNz2rSR0>
4. <https://www.youtube.com/watch?v=afghBre8NlI>
5. <https://www.youtube.com/watch?v=kvHEqpwHoFo>
6. <https://www.youtube.com/watch?v=xAO4DjfIAUg>
7. <https://www.youtube.com/watch?v=GQLMYNSpn_0>
8. <https://www.youtube.com/watch?v=fi1xKe0W4r4>
9.  Každý cvik 24x, celé cvičení 3x



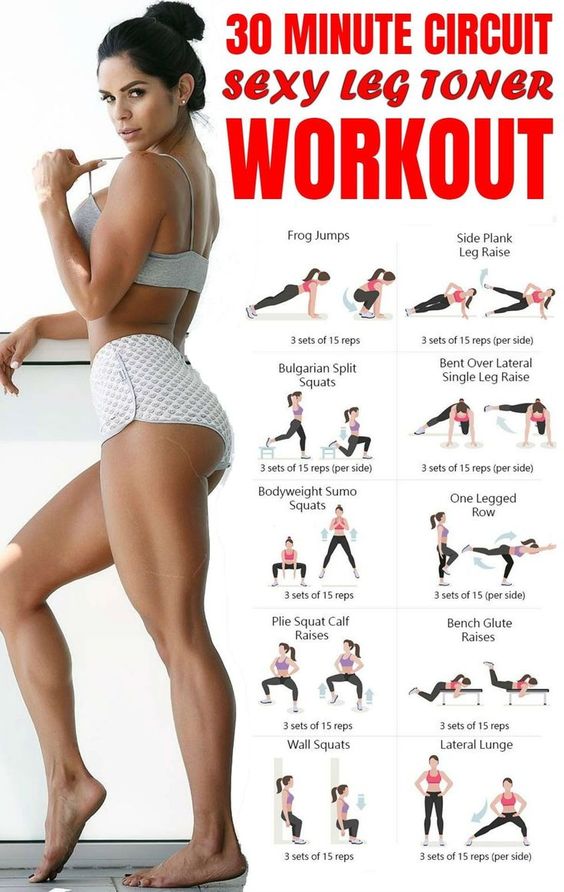
1. Každý cvik 20x, celkem cvičení 3x  
     
   

**NOHY**

1. <https://www.youtube.com/watch?v=MG69sFM1UIw>
2. <https://www.youtube.com/watch?v=VusCUj61wDA>
3. <https://www.youtube.com/watch?v=JgRBrU_347k>
4. <https://www.youtube.com/watch?v=zT50JEqjRN8>
5. <https://www.youtube.com/watch?v=VWZSkDJP0-I>
6. <https://www.youtube.com/watch?v=sZlItql5FUs>
7. <https://www.youtube.com/watch?v=hLLLmcHJqIw>
8. <https://www.youtube.com/watch?v=Fu_oExrPX68>

1. Každý cvik 16x, celé cvičení 4x



1. Každý cvik 15x, celé cvičení 3x
2. Každý cvik 60 vteřin, celé cvičení 4x

