

TÝDENNÍ VÝZVA SKOK Z MÍSTA

„Disciplína Olympijského diplomu testující dynamiku dolních končetin“

PRŮPRAVNÉ CVIKY:

1/ Stoj - podřep

- 2x 10 opakování



2/ Stoj - podřep - výskok nahoru

- 2x 10 opakování



3/ Skok z místa - tréninkové skoky

- 4x na 50%



4/ Skok snožmo z místa - dynamický test

SKOK Z MÍSTA

Podívej se na instruktážní [video zde](#). 

A po řádném tréninku si to vyzkoušej i na výkon. Porazíš účastníci dvou paralympijských her? Svůj výsledek nezapomeň zapsat do [karty žáka zde](#).



**ANNA
LUXOVÁ**
atletika