

Tréninkový program BK ČSLH Obratnost – schopnost rovnováhy



Klek na balonu



Klek na balonu, žonglování s míčky



Přeběhy v brankařském postoji, po hranolu, nebo lavičce



Přeběhy v brankařském postoji, po hranolu, nebo lavičce s poklekem



Přeběhy v brankařském postoji, po hranolu, nebo lavičce s poklekem, s chytáním míče



Přeběhy v brankařském postoji, po hranolu, nebo lavičce s poklekem, s chytáním tenisáku

Tréninkový program BK ČSLH
Obratnost – schopnost rovnováhy



Dřepy na medicinbalu



Dřepy na jedné noze na powerballu

