

Číslo TJ:	Datum/Den:	Čas:	Počet hráčů:	Obsah TJ:
				Zpracování - odrazová síla
Č.cv.	Obsah TJ - grafické znázornění			Čas
1.	Síla vlastní vahou:	dřep na jedné noze L/P dřep + dotek ruky na špičku nohy holubička(váha) na jedné noze s přitažením kolene volné nohy k hrudníku klik + superman (L ruka-P noha, obráceně)	8+8x 8+8x 4+4x 8+8x	
2.	Odrazová síla:	15m krátké cupitání do stran - vpřed/vzad přešlápnutí do strany - 2 kroky a zpět - vpřed/vzad "metcalf" stranou vpřed špička za patou "metcalf" stranou vpřed dopad na obě nohy do dřepu "metcalf" stranou vzad špička za patou "metcalf" stranou vzad dopad na obě nohy do dřepu "metcalf" bokem L/P dopad na obě nohy do dřepu	2x 2x 2x 2x 2x 2x 1+1x	
3.	Zrcadlová cvičení:	dvojice 8-10'' 1:10 proti sobě do stran - poskoky bokem - doleva/doprava proti sobě dopředu dozadu - vpřed/vzad bokem k sobě dopředu dozadu - vpřed/vzad bokem k sobě do stran - k sobě/od sebe	2x 2x 2x 2x	
4.	Překážky:	4 nižší překážky - dvě a dvě "metcalf" stranou + přeskok překážky + "metcalf" stranou	2x	
				30'