

Tréninkový program BK ČSLH Rychlá síla, slabá guma - nohy



1: stoj na jedné pokrčené noze, druhá noha unožená a napnutá, krátké hmity do stran cca 5 cm, to samé na druhou nohu



2: stoj na jedné pokrčené noze, druhá noha přednožená a napnutá, krátké hmity dopředu cca 5 cm, to samé na druhou nohu



3: stoj na jedné pokrčené noze, druhá noha zanožená a napnutá, krátké hmity dozadu cca 5 cm, to samé na druhou nohu