

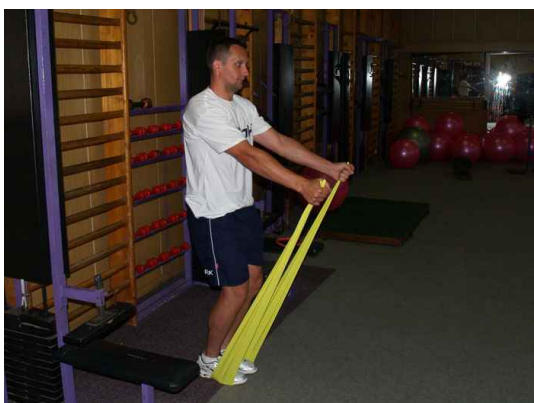
## Tréninkový program BK ČSLH Vytrvalostní síla – silná guma



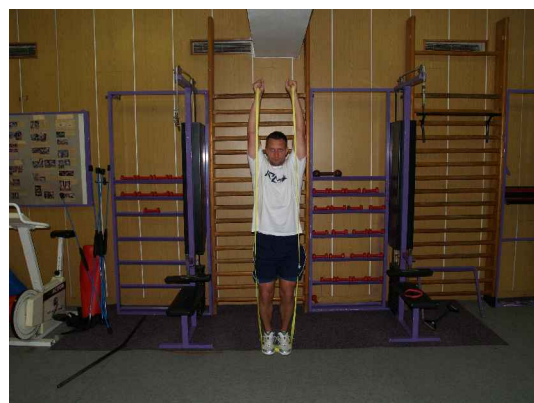
*1: ruce podél těla*



*1a: vzpažení do napnutých rukou*



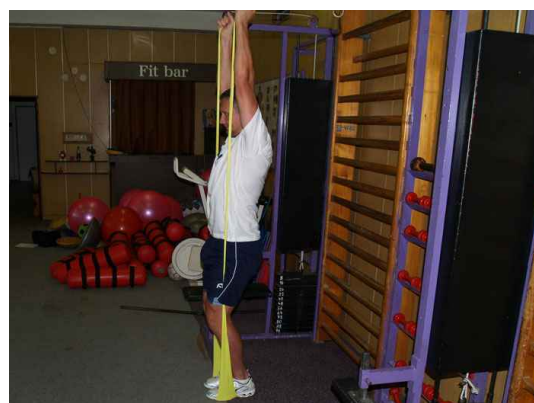
*2: natažené ruce – předpažit, nohy pokrčené*



*2a: vzpažení do napnutých rukou*



*2: pohled ze strany - natažené ruce - předpažit*



*2a: pohled ze strany - vzpažení do napnutých rukou*

**Tréninkový program BK ČSLH**  
**Vytrvalostní síla – silná guma**



*3: předpažení, nohy pokrčené*



*3a: zapažení do napnutých rukou, hlava zdvižená*



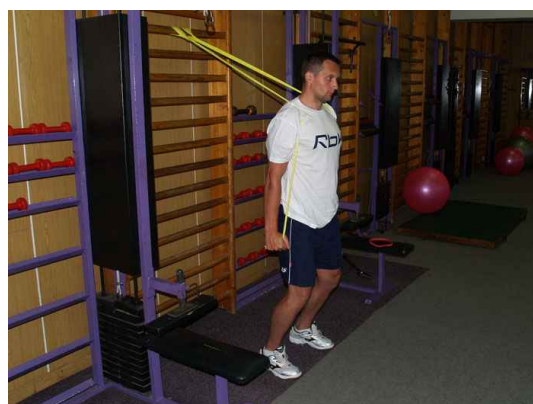
*4: vzpažení, ruce napnuté*



*4a: připážení do napnutých rukou*



*4: pohled ze strany- vzpažení, ruce napnuté*



*4a): pohled ze strany- připážení do napnutých rukou*