

Tréninkový program BK ČSLH Vytrvalost – střednědobá



Překážková dráha, obíhá se nepřetržitě dokola.



Výskok a seskok švédské bedny



Přeskoky lavičky snožmo



Tréninkový program BK ČSLH Vytrvalost – střednědobá



Přesuny v základním postoji



Okolo vyznačených bodů (kotoučů, činek, kuželů, míčů)



Hvězda přes pravou ruku



Hvězda přes levou ruku.



Přeskoky překážek čelem, bokem



Tréninkový program BK ČSLH
Vytrvalost – střednědobá



Přeběh asi 20 metrů



Výskok na trampolínce



Chytání a házení medicinbalu o zed', stoj na bosuballech



Salto nebo kotoul do duchny a znovu na start.