

## Tréninkový program BK ČSLH Výbušná síla



*1a: přeskoky na jedné noze střídavě zleva a zprava, v základním postoji*



*1b: přeskoky na jedné noze střídavě zprava*



*1c: možno přidat házení s míčkem a nebo poskoky na bose atd.*



*2a: leh – sed s medicimbalem střídavě na pravou a levou stranu.*



*2b: leh – sed s medicimbalem střídavě na pravou a levou stranu.*

## Tréninkový program BK ČSLH Výbušná síla



*2c: leh – sed s medicimbalem střídavě  
na pravou a levou stranu na*



*2d: leh – sed s medicimbalem střídavě  
na pravou a levou stranu.*



*3: skiping v brankářském postoji*

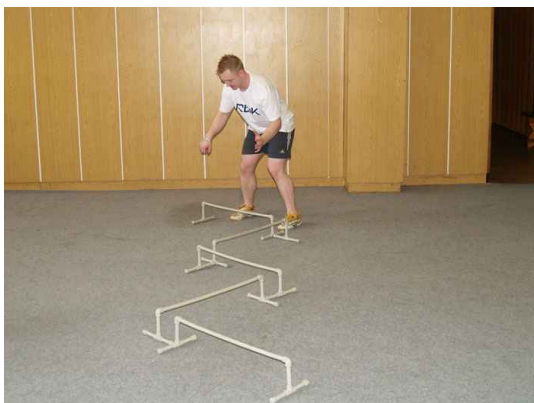


*4a: skiping v brankářském postoji a s  
otočením vpravo*

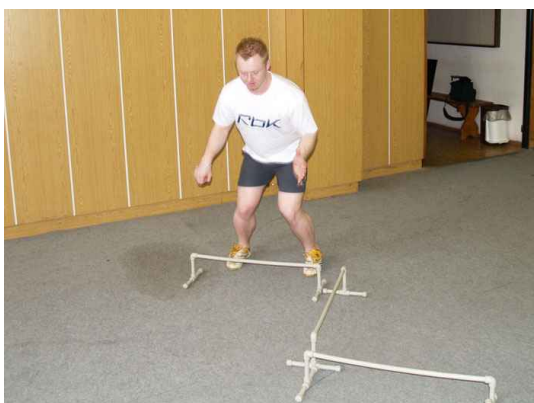


*4b: skiping v brankářském postoji s  
otočením vlevo*

## Tréninkový program BK ČSLH Výbušná síla



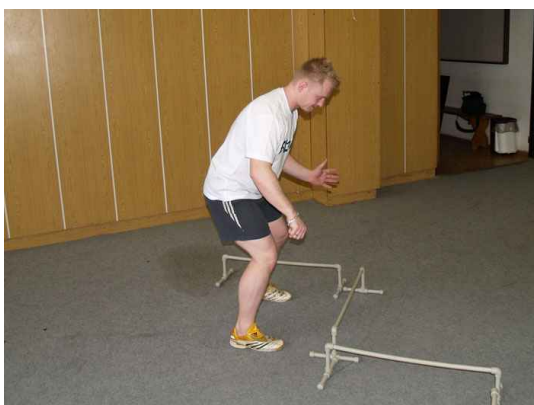
5: přeskoky přes nízké překážky v základním postoji a přetočením ramen a zprava, v základním postoji



6a: přeskoky přes nízké překážky



6b: přeskoky přes nízké překážky



6c: přeskoky přes nízké překážky



7: přeskoky přes nízké překážky s házením míčem