

Týždeň	Cvičenie	VIDEO	Série	Zat'azenie	Oddych	Intenzita
1. týždeň	Vysoké kolená	https://youtu.be/F1jHJuWLSMU	4 - 6x	15 - 20s	90 - 105s	90%
	Jumping Jack	https://youtu.be/DDC5jroARDA	4 - 5x	40-45s	2 min	80-85%
	Boxérsky beh	https://www.youtube.com/watch?v=enVzeiquDaA	4 - 6x	15 - 20s	90 - 105s	90%
	Seal Jack	https://www.youtube.com/watch?v=TVw5cO-BTAU	4 - 5x	40-45s	2 min	80-85%
2. týždeň	Mountain climber	http://bit.ly/2zs9mxjd	5x	30 s	90s	85%
	Výskoky s vysokými kolenami	https://www.youtube.com/watch?v=scFL4Hr2VVY	6 - 8x	10 s	50 - 90 s	95 - 100%
	Angličáky	http://bit.ly/2P56HOO	4 - 5x	40-45s	2 min	80-85%
	Bežkáris	https://www.youtube.com/watch?v=5bA_YQRr9Nk	8x	20s	10s	100%
3. týždeň	Drepy / drepy s výskokom	https://www.youtube.com/watch?v=Vk16o629PfU	4 - 6x	15 - 20s	90 - 105s	90%
	Spider climber	https://youtu.be/azjNVA-kDRY	5x	30 s	90s	85%
	Skipping na široko a úzko	https://youtu.be/n7AsEJAKNFg	8x	20s	10s	100%
	Výpadové preskoky / výpady	https://www.youtube.com/watch?v=krqBrGgeQks	4 - 6x	15 - 20s	90 - 105s	90%
4 týždeň	Boxérsky beh	https://www.youtube.com/watch?v=enVzeiquDaA	5x	30 s	90s	85%
	Drepy / drepy s výskokom	https://www.youtube.com/watch?v=Vk16o629PfU	6 - 8x	10 s	50 - 90 s	95 - 100%
	Bežkáris	https://www.youtube.com/watch?v=5bA_YQRr9Nk	4 - 5x	40-45s	2 min	80-85%
	Skipping na široko a úzko	https://youtu.be/n7AsEJAKNFg	4 - 6x	15 - 20s	90 - 105s	90%
5 týždeň	Angličáky	http://bit.ly/2P56HOO	4 - 5x	40-45s	2 min	80-85%
	Výpadové preskoky / výpady	https://www.youtube.com/watch?v=krqBrGgeQks	5x	30 s	90s	85%
	Vysoké kolená	https://youtu.be/F1jHJuWLSMU	8x	20s	10s	100%
	Spider climber	https://youtu.be/azjNVA-kDRY	4 - 5x	40-45s	2 min	80-85%
6 týždeň	Výskoky s vysokými kolenami	https://www.youtube.com/watch?v=scFL4Hr2VVY	6 - 8x	10 s	50 - 90 s	95 - 100%
	Boxérsky beh	https://www.youtube.com/watch?v=enVzeiquDaA	4 - 5x	40-45s	2 min	80-85%
	Drepy / drepy s výskokom	https://www.youtube.com/watch?v=Vk16o629PfU	4 - 6x	15 - 20s	90 - 105s	90%
	Skipping na široko a úzko	https://youtu.be/n7AsEJAKNFg	8x	20s	10s	100%