

## Trénink

**Rozcvička:** Panák, lyžař a různé poskoky =10min.

**Uvolnění:** Kloubní mobilizace (kroužení: hlava, horní a dolní končetiny, trup) =5min.

**Hlavní část:** =30min.

Za 10sec. Udělej co nejvíc opakování daného cviku (správné dodržení techniky cviku) a pak 10sec. Odpočívej. To zopakuj 10x a pak zacvič katu. Stejným principem pokračuj dál.

Na úvod zacvičit 2x katu SANCHIN

1. Kliky - prsa  
1x zacvičit katu Gekisai dai I
2. Rychlé dřepy - nohy  
1x zacvičit katu Gekisai dai II
3. Sklapovačky nebo sedlehy – břicho  
1x zacvičit katu Seisan
4. Leh na břicho a současně zvedat dolní a horní polovinu těla – záda  
1x zacvičit katu Shisochin
5. Angličáky bez kliku, jen vzpor ležmo

Na závěr zacvičit 2x katu TENCHO

**10x cvik** (1min 40s max., 1min 40s odpočinek) = 1 série 3min. 20S + 1,5min. kata

**Závěr:** Protážení a dopocení = 10min.