

TÝDENNÍ VÝZVA SKOK Z MÍSTA



„Disciplína Olympijského diplomu testující dynamiku dolních končetin“

PRŮPRAVNÉ CVIKY:

1/ Stoj - podřep

- 1. stupeň 2x 10 opakování
- 2. stupeň 3x 15 opakování



2/ Stoj - podřep - výskok nahoru

- 1. stupeň 2x 10 opakování
- 2. stupeň 3x 15 opakování



3/ Skok z místa - tréninkové skoky

- 1. stupeň 4x na 50 %
- 2. stupeň 7x na 50 %



4/ Skok snožmo z místa - dynamický test

A po řádném tréninku si to vyzkoušej i na výkon.

Porazíš halovou mistryni Evropy? (podívej se před tím na instruktážní video).

Svůj výsledek nezapomeň zapsat do karty žáka [ZDE](#)

**Denisa
Rosolová
Helceletová**

atletika

Skok z místa

instruktážní video

[ZDE](#)

World Championships

