

## **DEŇ 0: SKÚŠKA**

„Ak chcete zajtra odvieť dobrú prácu, najlepšie sa na to pripravíte tým, že odvediete dobrú prácu dnes.“

ELBERT HUBBARD

### **Rozcvička**

Rozcvička je navrhnutá tak, aby vám zvýšila srdečný tep, pripravila veľké kĺby a svalové partie na pohyb a aby ste si precvičili kontra-laterálne (krížové) pohyby (skipping, chôdza po štyroch). Rozcvičku vykonávajte vo voľnom tempe, aby ste sa zahriali a len trochu zapotili. Robte túto rozcvičku pred každým tréningom.

- 10x krúženie členkami a zápästiami (5x do každej strany)
- 5 minút behu, veslovania, bicyklovania alebo skákania na švihadle
- 2 kolá nasledovných cvičení:
  - 30 m vysoký skipping
  - 10 m medvedia chôdza
  - 10 m medvedia chôdza dozadu (cúvanie)
  - 10 m výpady v chôdzi
  - 10 drepov

### **Tréning**

Dokončite tieto tri testy fyzickej zdatnosti za sebou, akoby to boli preteky mini Spartan Race:

- Vis s vystretými rukami – zaveste sa na hrazdu nadhmatom a vydržte visieť tak dlho, ako dokážete. Dlane smerujú dopredu. Zmerajte si čas.
- Angličáky – urobte toľko angličákov, koľko zvládnete za 5 minút s technikou vyžadovanou na pretekoch. Počítajte si opakovania.
- Vzdialenosť – bežte (alebo kráčajte) tak ďaleko, ako dokážete za 30 minút. Zmerajte si vzdialenosť.

