

Sparta – 30 dní do štartu

DEŇ 5: „TEXAS HOLD 'EM“

„Sme to, čo opakovane robíme. Dokonalosť teda nie je vecou činu, ale vecou zvyku.“

ARISTOTELES

Inštrukcie:

Nájdite si hrazdu, konár stromu alebo čokoľvek iné, na čo sa môžete zavesiť. Ak nevydržíte visieť celý predpísaný čas naraz, dajte si prestávku a spočítajte si jednotlivé časy. Ak nedokážete robiť poctivé zhyby, robte zhyby s dopomocou.

Tri kolá:

- 2 minúty vis s vystretými rukami nadhmatom
- 10 kľukov (pri každom opakovaní urobte 5-sekundovú výdrž v hornej polohe)
- 10 drepoz (pri každom opakovaní urobte 5-sekundovú výdrž v dolnej polohe)
- 10 zhybov (pri každom opakovaní urobte 5-sekundovú výdrž v hornej polohe)
- 10 skokov do diaľky zo stoja (pri dopade sa zastavte, neprepadáajte dopredu)

POZNÁMKY
