

## **DEŇ 7: ANGLIČÁKY NA 5 SPÔSOBOV**

„Ak si odhryznete viac, než dokážete požuť, žujte ďalej.“

JOE DE SENA

### **Inštrukcie:**

Naučte sa milovať angličáky. Nájdite si hrazdu, konár stromu alebo čokoľvek iné, na čo sa môžete zavesiť. Obmotajte okolo toho uterák – takto budete cvičiť vis, angličáky so zhybmi nemusíte robiť na uteráku.

- 1 minúta visenia s vystretými rukami na uteráku
- **5 kôl na čas:**
  - 5 angličákov so zdvihnutím rúk (v spodnej polohe kľuku si ľahnite a zdvihnite dlane zo zeme)
  - 5 angličákov so zhybom (z angličáku vyskočíte na hrazdu a urobíte zhyb)
  - 5 angličákov s poctivým kľukom (urobíte kľuk s perfektne rovným telom)
  - 5 angličákov so skokom do diaľky (skočte čo najďalej dopredu)
  - 5 angličákov (klasické angličáky ako na pretekoch)
- 1 minúta visenia s vystretými rukami na uteráku

## **POZNÁMKY**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---