

TABATA NA TENTO TÝŽDEŇ: „A“ –Amerika.

**drepy +sed-ľah (brušáky)+ výdrž v planku+ horolezec striedavonož
pravá/ľavá. Dodržuj poradie cvikov!**

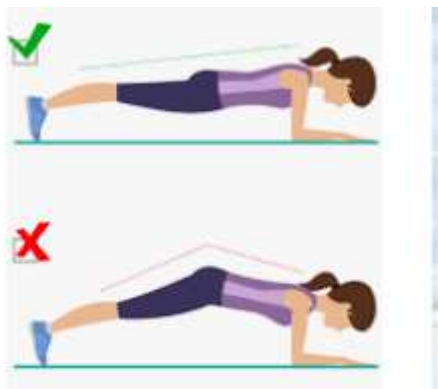
1(jedno) kolo = 4 minúty (20 sekúnd cvičíme+10 sekúnd odpočívame)

Povely v hudbe:

- ✓ get ready-priprav sa - ready go !(štart)
- ✓ break (pauza-necvičíme –odдыхujeme v stojí, dýchame, prechádzame sa)

Vydržíme aspoň jedno kolo? 4 minúty, to dáme! Alebo dáme 2 kolá? Alebo?...viac?!?

Plank (ako naň) správne / nesprávne)



Drep (ako naň) správne / nesprávne



Horolezec

HUDBA : (jednoducho spustí kliknutím na link a počúvaj povely/ samozrejme makaj 😊)

<https://www.youtube.com/watch?v=V67eNoSYwNE> best hits

<https://www.youtube.com/watch?v=wrNzh7VRnQI> tabata music

<https://www.youtube.com/watch?v=J5k8L1MorFY> rock tabata

Daj si súboj/výzvu s rodičmi! Pod' na to! Kto je lepší? Kto viac vydrží?