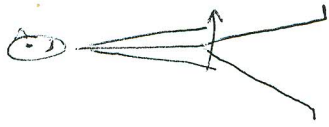


# TRISLA

- GUMA - PŘEDKOPÁVÁNÍ } PROPNUTE KOLENO  
 ZAKOPÁVÁNÍ }  
 UNOŽOVÁNÍ (ŠPIČKA DOVNITŘ) } **2x15** LEHCE!



MAXIMÁLNÍ ROZNOŽENÍ  
 ŠPIČKY VYTOČENÉ OD TĚLA  
 NADZVEDÁVAT PÁNĚV - VÝDRŽ 10"

**5x**



KRÁTKÉ OPAKOVANÉ TLAKY KOLENEM K ZEMI  
 (ASI VTEŘINOVÝ INTERVAL)

**2x20**



POLOHA JAKO PŘI LEZENÍ  
 ZADNÍ NOHA NADZVEDNOUT, VÝDRŽ 20"  
ROVNA ZÁDA!

**2x3**



KOLENO K JEDNOHU A DRUHÉMU LOKTI  
ZPEVNĚNÝ TRUP!

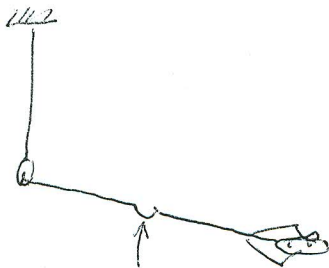
**3x6**



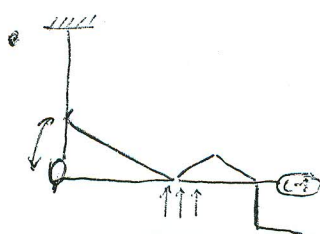
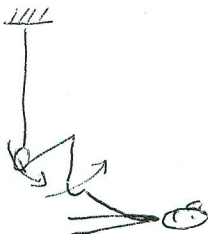
DIAGONÁLNĚ I STEJNOSTRANNĚ  
NEDDLEPOVAT BEDRA!

**2x10+10**

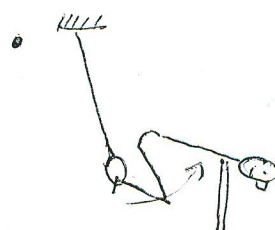
- REDCORD - VŠE CVIČIT **3x6**  
POMALU A KVALITNĚ!



ROZNOŽOVÁNÍ - NA ZÁDECH  
 - NA BŘÍŠE S OPOROU O PŘEDLOKTI



TĚLO ROVNĚ!



- KOLENA K HRUDNÍKU  
 - KOLENA K RAMENI