

## Tréninkový program BK ČSLH Vytrvalost krátkodobá



*Sklapovačky*



*Podřepy na jedné noze se zavěšenou  
nohou*



*Obíhání kuželů v základním postoji*



*Výstupy na bednu, střídavě levá a pravá*



*Chytání medicinbalu na kladině (lavičce)*



*Chytání medicinbalu v sedě*

# Tréninkový program BK ČSLH Vytrvalost krátkodobá



*Překládání aquabagu zleva doprava*



*Sprint mezi rozloženou bednou*



*Zanožování levá pravá noha*



*Pokleky střídavě levá pravá*



*Pokládání nohou do stran.*



*Kliky na nestabilní podložce*

## Tréninkový program BK ČSLH Vytrvalost krátkodobá



*Švihadlo snožmo rozkročmo*



*Souboj o míč*



*Výstupy na lavičku stranou*



*Ručkování dokola kolem gymballu*