

SK HORÁCKÁ SLAVIA TŘEBÍČ

WARM UP

Číslo na YT	Možnosti	Popis	Video URL
1		klus na místě - zakopávání	https://www.youtube.com/watch?v=cNePFBdk3U
2		klus na místě - předkopávání	https://www.youtube.com/watch?v=BA7KzqhJddk
4	Kardio	panák	https://www.youtube.com/watch?v=TJt5q3YZVjk
5	Kardio	panák s přešlapem	https://www.youtube.com/watch?v=PylyJx5HxBY
6	Kardio	panák v pokleku	https://www.youtube.com/watch?v=7_q7gbtz_9E
7	Kardio	kolena k ruce 2x - knee kick	https://www.youtube.com/watch?v=ERi6E2msefQ
8	Kardio	lyžař na místě (běžkař)	https://www.youtube.com/watch?v=2ot_iUq29vE
9	Kardio	horolezec (ruce na zemi)	https://www.youtube.com/watch?v=nKj3VY7EVvY
10	Kardio	skok vpřed/běh vzad	https://www.youtube.com/watch?v=VX1xWgYfAhk
11	Kardio	skok vzad/běh vpřed	https://www.youtube.com/watch?v=Kd_-Ckz0JYw
12	Kardio	rychlé nohy	https://www.youtube.com/watch?v=6weos-167FI
13		poskoky rotace v trupu	https://www.youtube.com/watch?v=FCq20d_FtM
14		poskoky - kříž	https://www.youtube.com/watch?v=q0X_Xho4Etg
15		přeskoky hokejky jedna noha dopředu/dozadu, do stran	https://www.youtube.com/watch?v=yKBqgPRiHhQ
16		vstávání z kleku	https://www.youtube.com/watch?v=1WiY0I4tVUs
17	Kardio	box na místě	https://www.youtube.com/watch?v=rO_UvZsNKEM
18	Kardio	box + skipping	https://www.youtube.com/watch?v=jHbAOuztWq8
19	Kardio	metkalfy	https://www.youtube.com/watch?v=vlu2w_RJUJ
36	Kardio	poskoky snožmo dopředu/dozadu přes hokejku	https://www.youtube.com/watch?v=vg_bCBFoxZo
37	Kardio	poskoky snožmo do stran přes hokejku	https://www.youtube.com/watch?v=EsYVtln02jQ
38	Kardio	telemark, hození míčku o zem, výměna nohou	https://www.youtube.com/watch?v=MHpBGNHA6AM
39	Kardio	telemark, držení tyče, výměna nohou	https://www.youtube.com/watch?v=aDax-TtrTTk
40	Kardio	skipping, držení tyče, výměna nohou	https://www.youtube.com/watch?v=EH4YjLUDExc

SK HORÁCKÁ SLAVIA TŘEBÍČ

KARDIO

Číslo na YT	Možnosti	Popis	Video URL
20	Warm up	nohy na míč na místě + do půlkruhu	https://www.youtube.com/watch?v=KBGKc9UGtMw
21		véčko - starty	https://www.youtube.com/watch?v=LxSygZG6nUQ
22		boční starty	https://www.youtube.com/watch?v=9IjhfwfFBIM
23		starty "účko"	https://www.youtube.com/watch?v=4Cl_ghOiMIl
24	Warm up	poskoky na místě - střídat nohy + přeskoky do strany	https://www.youtube.com/watch?v=1Y8INvl-LVg
25		člunkový běh s dotekem	https://www.youtube.com/watch?v=o-1iWpo2Go8
26	Warm up	angličák	https://www.youtube.com/watch?v=DrWfhhD4EM8
27	Warm up	angličák (lehčí forma)	https://www.youtube.com/watch?v=Wh6F-wtrAWo
41		start na tenisák - reakce	https://www.youtube.com/watch?v=ImJaPjP4bqI

SK HORÁČKÁ SLAVIA TŘEBÍČ

SILA

Císlo na YT	Možnosti	Popis	Video URL
28	nohy	dřepy u stěny + výdrž	https://www.youtube.com/watch?v=QA86lvRzXoo
29	nohy	dřepy v tempu	https://www.youtube.com/watch?v=LDkMbQDBNRE
30	nohy	dřep na jedné noze s oporou zadní nohy	https://www.youtube.com/watch?v=utAVFPgkD88
31	nohy	dřep na jedné noze (možno s přidržením)	https://www.youtube.com/watch?v=L9Jz4-4A5g4
32	nohy	výpady vzad na místě	https://www.youtube.com/watch?v=ihGaYGvQ3iU
33	nohy	doteky nohou terčíků (hodiny)	https://www.youtube.com/watch?v=NFEId6PTg2U
34	nohy	výpady dopředu	https://www.youtube.com/watch?v=IR73uGx0g5Q
42	nohy	dřep s výskokem	https://www.youtube.com/watch?v=794i27NlgvM
43	nohy	telemarky	https://www.youtube.com/watch?v=Yfg77gZR3fQ
44	nohy	výstupy na překážku jedna noha	https://www.youtube.com/watch?v=lv4QAAoqo0M
45	nohy	výstup na překážku z výpadu	https://www.youtube.com/watch?v=uZlvVim4aEk
46	nohy	dřep + výskok s míčem a odhod o zeď	https://www.youtube.com/watch?v=6Nu5FRIF3g8
47	nohy	metkalfy + výskok jedna noha	https://www.youtube.com/watch?v=iK0roR19EWg
48	nohy	metkalfy + běh stranou	https://www.youtube.com/watch?v=XD8Eg3hOr0M
49	nohy	kačáky v hlubokém dřepu	https://www.youtube.com/watch?v=ze6JQ5D9gaM
50	nohy	žabáky	https://www.youtube.com/watch?v=GGRQmeITspl
51	nohy + kardio	laterální odraz přes překážku/těžiště na vnitřní noze	https://www.youtube.com/watch?v=G5nkBr544IU
52	nohy + warm up	pohupy v hlubokém nákleku se zapojením HČT	https://www.youtube.com/watch?v=4RG2zKCuSS4
53	nohy + warm up	poskoky v hlubokém nákleku se zapojením HČT	https://www.youtube.com/watch?v=6r2u0568uX0
54	nohy + warm up	poskoky vpřed v hlubokém nákleku	https://www.youtube.com/watch?v=b1U5BeY21s4
55	nohy	poskoky v hlubokém nákleku - nohy od sebe k sobě	https://www.youtube.com/watch?v=RLO_QdM-2V0
56	nohy	střídavý zadní výpad v nákleku se zapojením HČT	https://www.youtube.com/watch?v=1Q80j4zrwwc
57	nohy	střídavý boční výpad	https://www.youtube.com/watch?v=MK9JGmp-EBM
58	nohy	střídavý boční výpad s kmitem	https://www.youtube.com/watch?v=VMnbJRkV1_0
59	nohy + koordinace	skok z nákleku o 90 st. S dopadem na jednu nohu	https://www.youtube.com/watch?v=wnyEQW4rygA
60	nohy + koordinace	skok z nákleku o 180 st. S dopadem na jednu nohu	https://www.youtube.com/watch?v=TZrrs9f8CCY
61	nohy + koordinace	podřep na jedné noze - dotek levá ruka-pravá noha	https://www.youtube.com/watch?v=JcaHRgeZITl
62	nohy	výskok z nákleku na jednu nohu	https://www.youtube.com/watch?v=HMUuQizlrZA

63	nohy	hamstring - přitahy gymball	https://www.youtube.com/watch?v=LyHPplv36Wc
64	nohy	boční úkrok pod překážkou tam/zpět	https://www.youtube.com/watch?v= J5SGUEaleA
65	ruce	držení těla v kliku s přitahem nohy k ruce	https://www.youtube.com/watch?v=ND0c3QpOcFw
66	ruce	kliky na míči	https://www.youtube.com/watch?v=tRi9sO21KOU
67	ruce	triceps na židli	https://www.youtube.com/watch?v=h-G2c9qVCxc
68	ruce	triceps nohy na zemi (dětské)	https://www.youtube.com/watch?v=T7eye7XsNfg
69	ruce	doteky ramena v kliku	https://www.youtube.com/watch?v=TDknuRckPBM
70	ruce	držení těla v kliku s přitahem vnější nohy	https://www.youtube.com/watch?v=UqilgoHhZuU
71	ruce	v kliku přehození míče z ruky do ruky	https://www.youtube.com/watch?v=hFrdC9aPkAg
72	břicho	břicho přímé	https://www.youtube.com/watch?v=PL1llTs62N4
73	břicho	břicho - zdvih pánve, nohy vertikálně	https://www.youtube.com/watch?v=ZL_9UsdQqiY
74	břicho	sklapovačky - podávání gymballu - míče	https://www.youtube.com/watch?v=1tzUVf_7aVs
75	břicho	rotace pokrčených nohou s míčem na zádech	https://www.youtube.com/watch?v=-72K9AJrbXw
76	břicho	šikmé břicho - ruce ke kotníkům	https://www.youtube.com/watch?v=NLGtLkoD4EA
77	břicho	rotace v trupu v sedě s míčem/barelem	https://www.youtube.com/watch?v=OGGbXu0K6FQ
78	břicho	rotace v trupu v sedě s míčem/barelem + osmička	https://www.youtube.com/watch?v=BSHQfvtPIMU
79	břicho	přitahy nohou na gymballu	https://www.youtube.com/watch?v=z0L53YxtF6o
80	core	prkno	https://www.youtube.com/watch?v=K3J0CaEKaf0
81	core	prkno boční s rukou nahoru	https://www.youtube.com/watch?v=SBcTZyH27dk
82	core	batole - na čtyřech, kolena mírně nad podložkou	https://www.youtube.com/watch?v=mRAR8akMaKU
83	záda	zdvih ruce/nohy křížem vleže na bříše	https://www.youtube.com/watch?v=IUtVW81xQ3w
84	záda	podávání zátěže vleže na bříše	https://www.youtube.com/watch?v=WTqt4A_WDE
85	záda	odhody míče vleže na bříše o zeď	https://www.youtube.com/watch?v=5qHEIVzc0LQ
86	záda	zvedání trupu vleže na bříše - zatažení lopatek	https://www.youtube.com/watch?v=VstBmKgVbLo
87	záda	na čtyřech zvedání ruka/noha křížem	https://www.youtube.com/watch?v=6mdGMew0sYU
88	záda	otáčení trupu se zátěží	https://www.youtube.com/watch?v=5f7zdWPhZk
89		zvedání zátěže/míče od kotníku šikmo vzhůru	https://www.youtube.com/watch?v=jOzr2GqV0eg
90	koordinace	rotace s odhodem míče čelně ke stěně - stoj na jedné noze	https://www.youtube.com/watch?v=yi259XPYYys
91	core	plazení voják	https://www.youtube.com/watch?v=Q4CICGVTpjl
92	core + ruce	spiderman	https://www.youtube.com/watch?v=H3Dmet96bzs
93		zajíc - ve dřepu odraz rukama a přísun nohou	https://www.youtube.com/watch?v=4y386UqhXKs
94/95	core	výskoky u stěny s odrazem rukou o stěnu	https://www.youtube.com/watch?v=nz4YQ5Nmdpl
96	core + koordinace	z dřepu stoj na rukou a zpět	https://www.youtube.com/watch?v=FFHny2IZUAW

SK HORÁCKÁ SLAVIA TŘEBÍČ

CHALLENGE

Číslo na YT	Možnosti	Popis	Video URL
1		přehazování míčků + překřížení rukou	https://www.youtube.com/watch?v=7x7zzKlwE3c
2		dřep na jedné noze + papír do zubů	https://www.youtube.com/watch?v=567yno5SHs0
3		vidlička + leh na zem a vstyk	https://www.youtube.com/watch?v=as8nV5co5EI
4		vyhození míčku nohama o stěnu + chycení	https://www.youtube.com/watch?v=U0lahtaHodk

SK HORÁČKÁ SLAVIA TŘEBÍČ

PROTAŽENÍ

Číslo na YT	Zaměření	Popis	Video URL
1	nohy	zadní strana stehen	https://www.youtube.com/watch?v=RUv8n5_G50A
2	nohy	přední strana stehen	https://www.youtube.com/watch?v=dE6spM_dtu0
3	nohy	hýždě ve stoje	https://www.youtube.com/watch?v=BntOWEkuR8
4	nohy	vnitřní strana stehen - sed na zemi	https://www.youtube.com/watch?v=TtE00IfHZs4
5	nohy	zadní strana stehen - sed na zemi	https://www.youtube.com/watch?v=FqRJBAOPrkM
6	záda	sed na zemi - roztažené nohy a ruce	https://www.youtube.com/watch?v=yYyukSmVimg
7	nohy + záda	sed na zemi - křížení rukou k nohám	https://www.youtube.com/watch?v=db4y72_lel0
8	nohy	sed na zemi - roztažené nohy, ruce ke špičce	https://www.youtube.com/watch?v=HL2PzZhayMU
9	nohy + záda	vsedě zadní strana stehen + kočička + dítě	https://www.youtube.com/watch?v=KTj3hG5hsdE
10	záda	velbloud	https://www.youtube.com/watch?v=6WrcUjWcbj8
11	nohy	přední přitahovač u stěny	https://www.youtube.com/watch?v=KHSiY2wof74
12	nohy	lýtka u stěny	https://www.youtube.com/watch?v=Cd48hAtITvc
13	nohy	hluboký dřep + střecha	https://www.youtube.com/watch?v=bwwL9g2NOFk
14	záda	záda ve stoje u stěny	https://www.youtube.com/watch?v=-wMT9kha-mE
15	záda	úklony ve stoje	https://www.youtube.com/watch?v=w3H85V4mZvg
16	záda	vleže křížení nohou	https://www.youtube.com/watch?v=tlvxzK5kTyc
17	ruce + hlava	protahování rukou a krku ve stoje (sada)	https://www.youtube.com/watch?v=Ql5owJP-Wcs
18	nohy	tříska ve stoje (sada)	https://www.youtube.com/watch?v=L_7CPBJhx8s
19	záda + hýždě	vleže záda + hýždě (sada)	https://www.youtube.com/watch?v=42cqW9_spEc
20	záda	záklony	https://www.youtube.com/watch?v=qAe1hsqRVUg