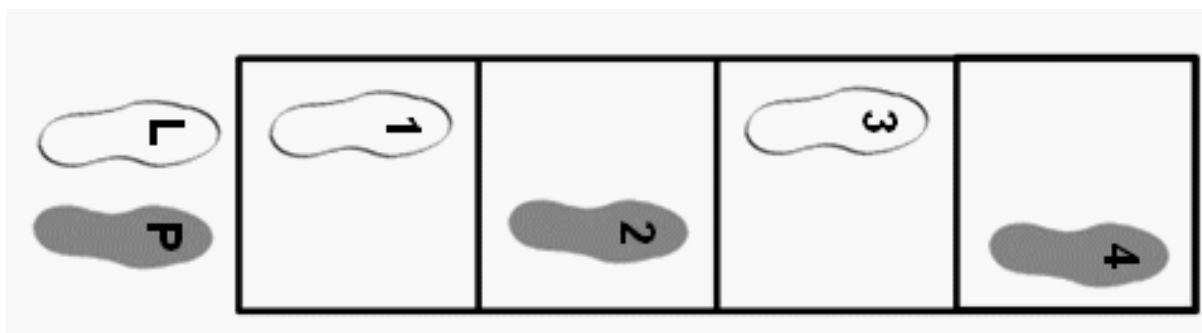


BĚŽECKÝ TRÉNINK

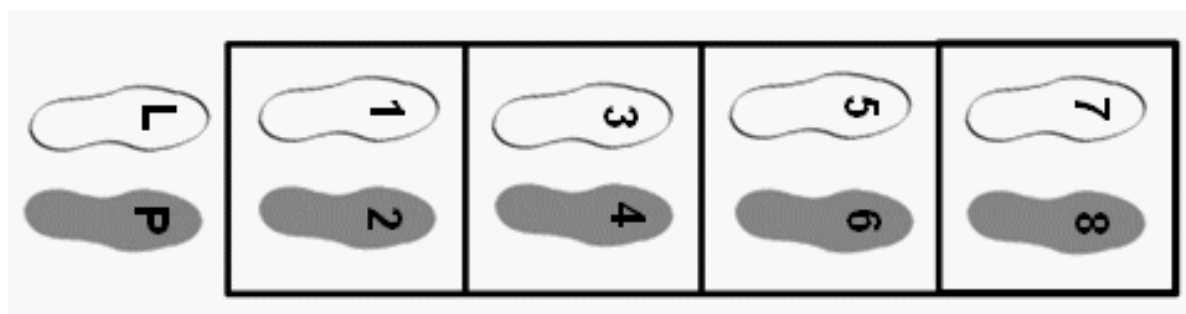
Cviky pro koordinační žebřík

Cvičení zařazujeme na úvod hlavní části tréninkové jednotky, hned za průpravnou část, kdy je organismus sportovce dostatečně připraven na náročné **rychlostně-koordinační cvičení**. Doporučujeme pro všechny věkové kategorie, především pro senzitivní období koordinačních schopností (7-12 let).

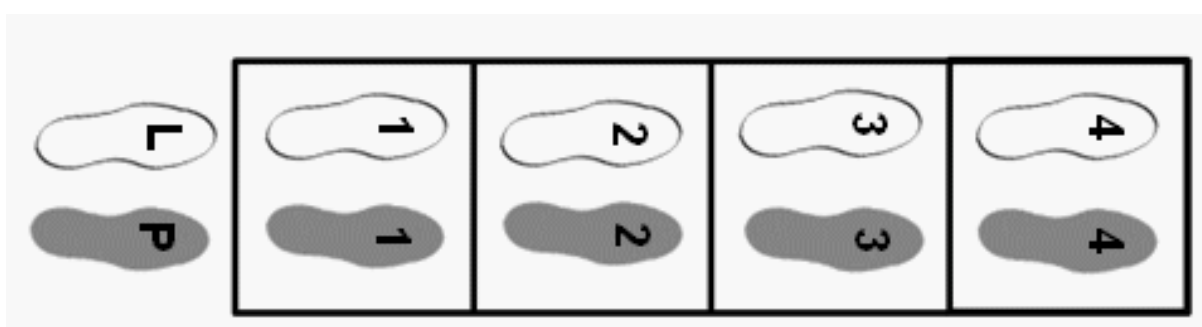
Cvičení 1



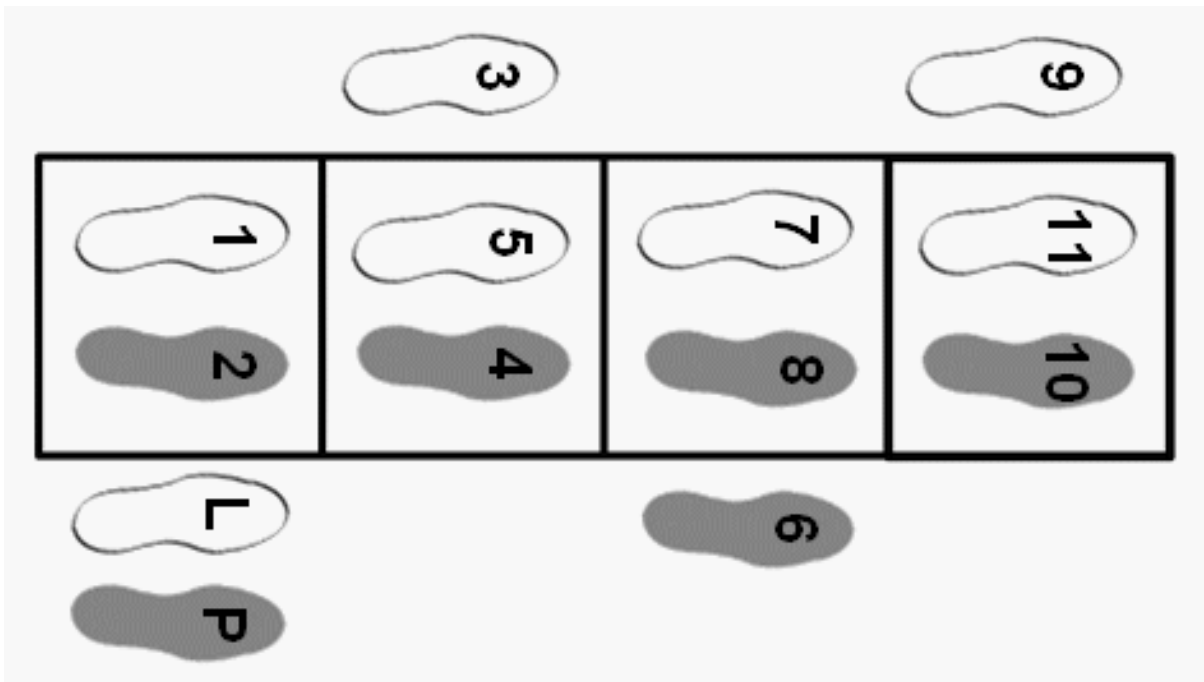
Cvičení 2



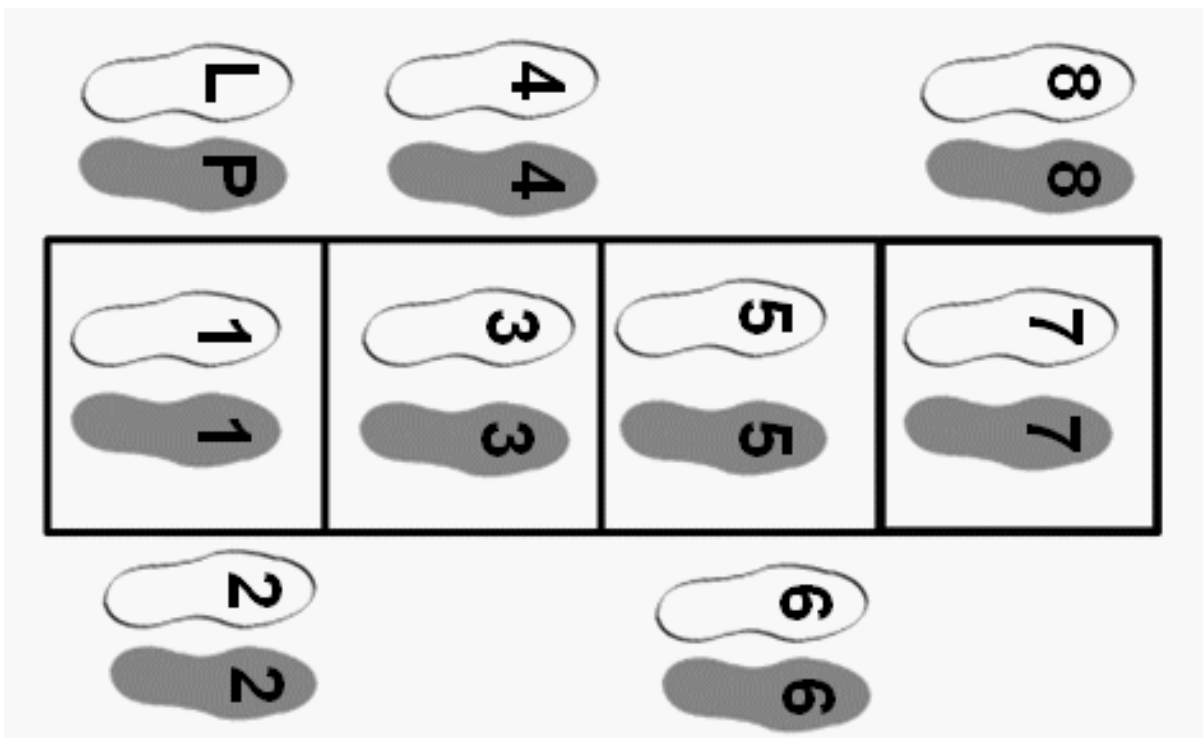
Cvičení 3



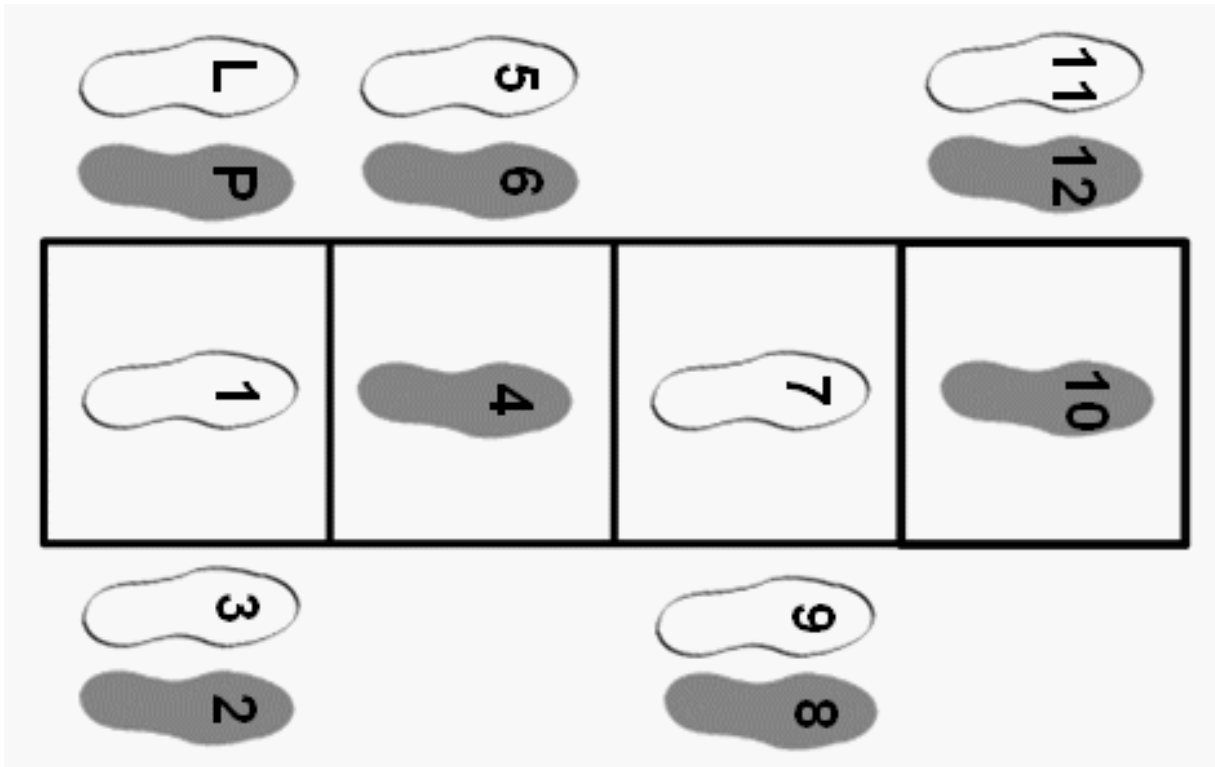
Cvičení 4



Cvičení 5



Cvičení 6



Cvičení 7

