

Trénink – Nohy a zadek – Tvarovací

Zahřátí – dle vlastních preferencí 5-10 minut

Prestrečink 5-10 minut

- Uvolnění kotníků (hypermobilní vynechají)
- Uvolnění kolen
- Uvolnění kyčlí
- Protážení kvadricepsu (přitažení paty k hýždím)
- Protážení bedrokyčlostehenního svalu (výpad)
- Protážení zadní strany stehen (předklon)
- Protážení lýtek (přitažení špičky)

Posilování 20-30 minut

- Dřepy 4x10
- Výpady 2x 10
- Šikmé výpady 2x10
- Most 100x
- Zanožování v pozici na čtyřech – pyramida do 10 a od 10

Strečink 10-15 minut

- Protážení hamstringů (předklon ze sedu)
- Protážení bedrokyčlostehenního svalu (výpad vkleče)
- Protážení kvadricepsu (leh s ohnutým kolenem)
- Protážení hýžd'ových svalů (leh s přitahováním kolen do kříže)