



SPARTANKIDS

SPARTAN Challenge

Cieľom tejto výzvy je zvládnuť 15 sérii pod 15 minút pričom po každej sérii sa navyšuje počet z každého cviku.

Cviky:

burpee(angličák)

drep s výskokom

plank raiser (popis cviku nájdete tu) →

brušák (sed-fah)

Plank raiser



To znamená:

1. séria:

1 burpee(angličák)

1drep s výskokom

1plank raiser

1brušák

2.séria:

2 burpee(2 angličáky)

2drepy s výskokom

2 plank raiser

2brušáky

3.séria:

3 burpee(2 angličáky)

3 drepy s výskokom

3 plank raiser

3 brušáky a tak ďalej + 1 opakovanie

z každého cviku v každej ďalšej sérii.

začínáme v planku + ideme hore na jednu ruku + na druhú ruku + opäť dole na jeden lakeť + dolu na druhý lakeť do planku + a zas znova – hore a dole. A tak stále dookola ak mám viac opakovaní

Takto pokračujeme, ideme od série ku ďalšej sérii. V každej sérii zvyšujeme počet opakovaní o 1. Skúsme čo najviac sérii, cieľ je 15 sérii do 15 minút.

Daj o sebe vedieť na:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdiUrLlLo4cU4VDD6yVBTZjBDNnhsTGhHB-gmwo4uJOSg0Jyrw/viewform?usp=sf_link

