



Rozcvička

<https://www.facebook.com/instituti.harryfultz/videos/501313794088855/>

KATA VÝZVA stále platí **NAUČÍŠ SE JEDNU NEBO DVĚ KATA ZA MĚSÍC?**

Najdi si kata a nauč se: <http://www.karatetrenink.cz/kata.html>

NÁBOR: KATA TAIKYOKU SHODAN & HEIAN SHODAN

POKROČILEJŠÍ SI VYBEROU : HEIAN NIDAN, HEIAN SANDAN, HEINAN YONDAN , HEIAN GODAN

POKROČILÍ : BASSAI DAI , JION, ENPI , KANKU DAI , SOCHIN, KANKU SHO

A TÝM : GOJUSHIHO SHO, GOJUSHIHO DAI, GANKAKU, UNSU

!!!FYZICKÁ KONDICE !!!

<https://www.facebook.com/instituti.harryfultz/videos/501313794088855/>

FYZICKÁ KONDICE - POKRAČUJ ,PŘIDÁVEJ

PRKNO/PLANK	DŘEP	KLIKY	ŠVIHADLO	KOČKA	BŘICHO
1.DEN 1min	19	16	70	17	19
2.DEN 1'10	21	18	90	18	21
3.DEN 1'20	23	20	110	19	23
4.DEN VOLNO	0	0	0	0	0
5.DEN 1'30	25	22	130	20	25
6.DEN 1'40	27	24	150	21	27
7.DEN 1'50	29	26	170	22	29

VIDEO JAK SPRÁVNĚ CVIČIT: [idei](#)

PRKNO/PLANK: <https://www.youtube.com/watch?v=3LyAmP2BvmM>

DŘEP: <https://www.youtube.com/watch?v=PxEevJsrtWU>

KLIKY: <https://www.youtube.com/watch?v=cIPBsTMQcEU>

ŠVIHADLO: <https://www.youtube.com/watch?v=l-LLmGjmPVs> Nastavení: <https://www.youtube.com/watch?v=0uc1EVpk5ns>

KOČKA: <https://www.youtube.com/watch?v=kDQRgSiadLY>

BŘICHO: https://www.youtube.com/watch?v=Yx_h-skYSTc