

Pondělí	OP	Úterý	OP	Středa	OP	Čtvrtek	OP	Pátek	OP	SOBOTA	NEDĚLE
Kliky s odrazem	12/3	Dřepy	12/3	Kliky s odrazem	12/3	Dřepy	12/3	Kliky s odrazem	12/3		
Kliky u těla	12/3	Vztyčmo lýtka na podložce	12/3	Kliky u těla	12/3	Vztyčmo lýtka na podložce	12/3	Kliky u těla	12/3		
Kliky na míčky	8/3	Výskok "přes židly"	10/3	Kliky na míčky	8/3	Výskok "přes židly"	10/3	Kliky na míčky	8/3		
"Klouzání"	8/3			"Klouzání"	8/3			"Klouzání"	8/3		
		Švihadlo	-----			Švihadlo	-----				
Lehy sedy /nohy do kříže	20/3	Běh vytrvalostní - volně		Lehy sedy /nohy do kříže	20/3	Běh vytrvalostní - volně		Lehy sedy /nohy do kříže	20/3		
Zvedání nohou	20/3			Zvedání nohou	20/3			Zvedání nohou	20/3		
Lehy křížem	30/3			Lehy křížem	30/3			Lehy křížem			
Sklapovačky	30/3			Sklapovačky	30/3			Sklapovačky	30/3		