**Technika vybraných cviků**

Do tabulky zapište jména trojice studentů (jedna bude čtveřice), kteří zpracují techniku provedení daného cviku. Formu zpracování nechám na vás (video, prezentace, seminární práce, …).

Vyplněnou tabulku se všemi jmény vložte do odevzdávárny nejpozději do 6.4. Pokud do tohoto data nebude tabulka vložena, jména rozdělím já.

Svoji práci mi poté zašlete na email nejpozději do 20.4. Po kontrole vložím do studijních materiálů, aby byl výstup přístupný pro všechny.

**Co nesmí chybět:**

* k posílení jakých partií a svalů daný cvik slouží
* pro koho/jaký sport je vhodné cvik zařadit
* nácvik techniky cviku (metodická řada)
* správné provedení cviku
* nejčastější chyby

|  |  |
| --- | --- |
| **CVIK** | **JMÉNO A PŘÍJMENÍ** |
| dřep |  |
| mrtvý tah |  |
| klik |  |
| bench press |  |
| plank |  |
| shyb a jeho modifikace |  |
| veslování na veslovacím trenažeru |  |