



# športuj doma

SLOVENSKO

s boxermi

Andrejom Csemezom  
a Viliamom Tankóom!



#SPORTUJDOMASLOVENSKO

Dnes si môžete dať tréning s boxerami Andrejom Csemezom a Viliamom Tankóom. Najskôr si pozrite video a potom sa podľa podrobného plánu smelo pustite do tréningu a športujte aj doma!



Tréning prebiehal pod odborným dohľadom a komentárom kondičného trénera a pohybového terapeuta **Dominika Hopjaka**.

## Ideme na to?

### ROZCVIČKA

- 1 Krúženie hlavy**  
10 opakovaní v každom smere
- 2 Krúženie v ramenách**  
10 opakovaní v každom smere
- 3 Krúženie v laktóch**  
10 opakovaní v každom smere
- 4 Krúženie v zápästiach**  
10 opakovaní v každom smere
- 5 Krúženie trupu v bedrách**  
10 opakovaní v každom smere

**6 Predklony a záklony trupu v bedrách**

10 opakovaní v každém směre

**7 Úklony trupu v bedrách**

10 opakovaní v každém směre

**8 Krúženie v členkovom kĺbe**

10 opakovaní v každém směre

**9 Predozadný a krúživý pohyb predkolení v stoji na jednej nohe**

10 opakovaní v každém směre

**10 Krúženie vzad v bedrách v stoji na jednej nohe**

10 opakovaní v každém směre

**11 Krúženie vpred v bedrách v stoji na jednej nohe**

10 opakovaní v každém směre

**12 Kľuky**

10 opakovaní

**13 Drepy**

10 opakovaní

## 1 Cvičenie so švihadlom

1 minúta na pravej nohe

1 minúta na ľavej nohe

1 minúta striedavé výskoky s vysokými kolenami

## 2 Preskoky švihadla vzad so striedavou prácou nôh

3 × 1 minúta

## 3 Podávanie medicinbalu s rotáciou trupu

4 × 1 minúta pre každú stranu

## 4 Podávanie medicinbalu cez predklon

4 × 1 minúta

## 5 Otužovanie trupu s medicinbalom

3 × 1 minúta

*Špecifické cvičenie na otužovanie trupu voči úderom, neodporúčame začiatočníkom*

## 6 Rotácie trupu v bedrách s palicou na ramenách

3 × 10 opakovaní pre každú stranu

## 7 Úklony trupu v bedrách s palicou na ramenách

3 × 10 opakovaní pre každú stranu

**8 Rotácie trupu v bedrách v predklone s palicou na ramenách**

3 × 10 opakovaní pre každú stranu

**9 Bočné prebiehanie prekážky**

3 × 1 minúta

**10 Znožné preskoky prekážky bokom s kľukom**

3 × 1 minúta

**11 Znožné preskoky prekážky vpred s drepom**

3 × 1 minúta

**12 Dribling s tenisovou loptičkou v boxerskom postoji**

3 × 1 minúta

## Výzva šampiónov

# VÝZVA



# športuj doma

SLOVENSKO

**Zvládnete náročný cvik rovnako dobre ako náš elitný športovec?**

Prijmite našu výzvu #sportujdomaslovensko a vyhrajte balíček výživových doplnkov Nutrend v hodnote 100 eur!

## Ruský twist

### AKO NA TO?

1. Pozrite si výzvu na dnešný deň na stránke [www.sportujdomaslovensko.sk](http://www.sportujdomaslovensko.sk).
2. Natočte video, v ktorom nám ukážete, že ste výzvu splnili.
3. Video uverejnite verejne vo „feede“ na svojom Instagrame.
4. Pridajte #sportujdomaslovensko a označte @slovenskyolympijskytim.
5. To je všetko! Ste v hre o skvelé olympijské výhry.

Do našej výzvy sa súťažne môžete zapojiť do 30. júla 2020.

#SPORTUJDOMASLOVENSKO