

## TRÉNINKOVÁ VIDEOA

[Rozcvička](#)

[Strečink](#)

[Dynamický  
trénink  
\(20 min\)](#)

[Posilování  
celého těla  
\(20 min\)](#)

### Posilování:

[Posilování prsní svaly a ramena](#)

[Varianty kliků](#)

[Různé varianty kliků](#)

[Kliky \(triceps\)](#)

[Žáda a ramena](#)

[Šikmé břišní svaly](#)

[Spodní břišní svaly](#)

[Posilování břicha bez vybavení \(15 min\)](#)

[Výpady s přeskokem](#)

[Stabilizační cvičení](#)

### Cvičení ve více lidech:

[Cvičení se sourozenci/rodiči](#)

[Cvičení ve dvojici \(zpevnění těla\)](#)

[Cvičení ve dvojici](#)

[Cvičení ve dvojici pro mladší děti](#)

### Atletická abeceda:

[Cvičení pro všechny](#)

[Atletická abeceda pro nejmenší](#)

[Běžecská abeceda](#)

[Atletická abeceda](#)

### Videa podle kategorií:

[Mladší žactvo](#)

[Mladší žactvo 2](#)

[Junioři a starší](#)