



# DENNÍ TRÉNINKOVÝ PLÁN PRO SUPERJUDISTY 3 – 6let

	2 minuty	1,5 minuty	1 minuta	30 vteřin	10 vteřin	5vteřin
1. stoj na jedné noze	20 bodů	15 bodů	10 bodů	5 bodů	2 body	1 bod
2. dřep hluboký s patami na zemi	20 bodů	15 bodů	10 bodů	5 bodů	2 body	1 bod
3. klikový vzpor, ruce natažené, nohy se nedotýkají země	20 bodů	15 bodů	10 bodů	5 bodů	2 body	1 bod
4. rozpažení nebo předpažení s PET lahví (podle sil možnost doplnění vodou)	30 bodů	20 bodů	15 bodů	10 bodů	5 bodů	1 bod
5. klek s patami se dotýkajícími zadní částí těla (seiza)	10 bodů	8 bodů	6 bodů	3 body	1 bod	1 bod
6. prkno (plank)	30 bodů	25 bodů	20 bodů	15 bodů	10 bodů	5 bodů

## Hodnocení:

1. *Superman judista* ..... 130-100 bodů
2. *Batman judista* ..... 99-80 bodů
3. *Super judista*..... 79-60 bodů
4. *Výborný judista* ..... 59-49 bodů
5. *Dobrý judista* ..... 48-28 bodů