



# DENNÍ TRÉNINKOVÝ PLÁN PRO SUPERJUDISTY 13 – 18 let

	3,5 minuty	3 minuty	2,5 minuty	2 minuty	1,5 minuty	1 minuta
<b>1.</b> prkno (plank)	40 bodů	35 bodů	30 bodů	25 bodů	20 bodů	15 bodů
<b>2.</b> dřep hluboký s patami na zemi	20 bodů	15 bodů	10 bodů	5 bodů	3 body	2 body
<b>3.</b> klikový vzpor, ruce natažené, nohy se nedotýkají země	30 bodů	25 bodů	20 bodů	15 bodů	10 bodů	5 bodů
<b>4.</b> rozpažení nebo předpažení s PET lahví (podle sil možnost doplnění vodou)	40 bodů	30 bodů	25 bodů	20 bodů	15 bodů	10 bod
<b>5.</b> klek s patami se dotýkajícími zadní částí těla s hlubokým nádechem a výdechem (seiza)	10 bodů	8 bodů	6 bodů	3 body	2 body	1 bod
<b>6.</b> Kliky 10x Dřepy 20x Sklapovačky 15x	40 bodů	35 bodů	30 bodů	25 bodů	15 bodů	10 bodů
Protažení dle sebe	svíčka	placka	bradu ke kolenům	provaz	rozštěp	

## Hodnocení:

1. *Superman judista* ..... 180-120 bodů
2. *Batman judista* ..... 119-100 bodů
3. *Super judista*..... 99-89 bodů
4. *Výborný judista* ..... 88-77 bodů
5. *Dobrý judista* ..... 76-66 bodů