

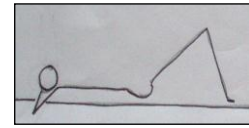
1) Label the exercise:



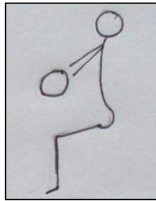
A)



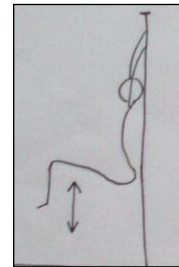
B).....



C).....

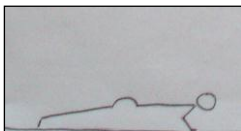


D)

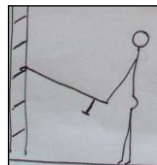


E)

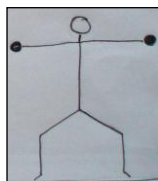
.....



F)



G)



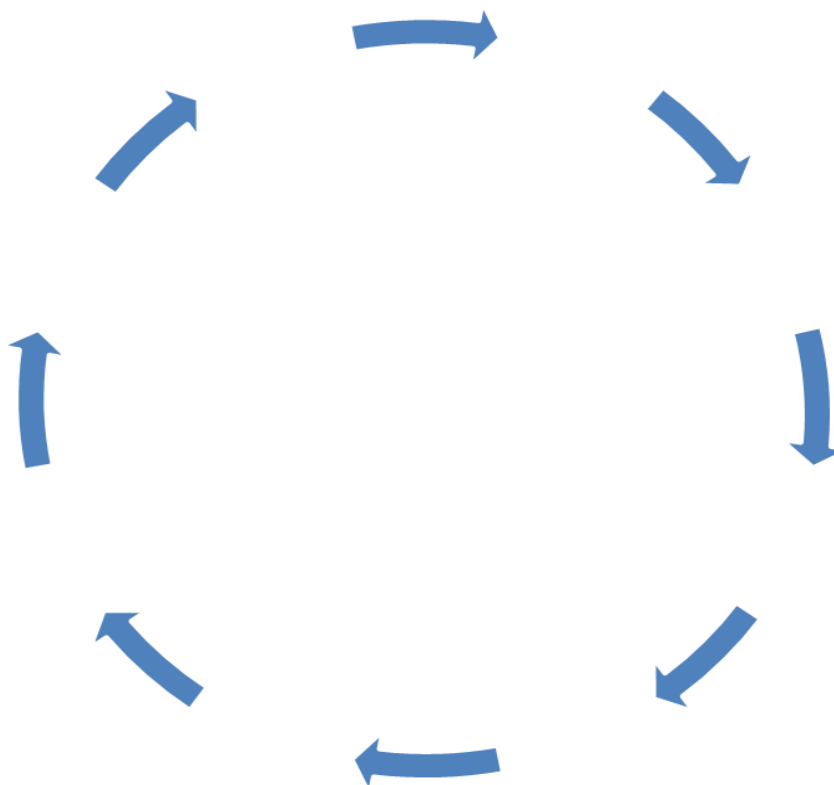
H).....

Leg raises	Rope skipping	Shoulder abduction	Push-ups	Bench lifts
Squats with medicine ball		Bench step-ups	Sit-ups	

- 2) Přiřaď k jednotlivým cvikům svalové partie, které daný cvik posiluje především (jeden cvik může být i ve dvou kategoriích):

Lower body	Trunk	Upper body

- 3) Doplň cviky do kruhového tréninku. Dodrž princip střídavého zatížení jednotlivých svalových partií.



- 4) Sestav vlastní kruhový trénink včetně doby zatížení a přestávek mezi cviky a udej počet jednotlivých kol (sérií).

Kritéria hodnocení:

Počet cviků: minimálně 6, maximálně 10 cviků.

Doba zatížení: minimálně 15 s, maximálně 45 s.

Střídání svalových partií.

Adekvátní odezva žáků na zátěž – při poctivém cvičení.