

TESTY SUCHÁ PŘÍPRAVA SCM 09/2017

		SHYBY		BFSU		HRPU
		2016	2017	2016	2017	2017
Jan Sazovský		↓ 4	↑ 6	↑ 69	↓ 61	x
Matyáš Machalla		↓ 6	↑ 15	↑ 80	↓ 69	53
Roman Kučera		↑ 8	↓ 6	↓ 59	↑ 63	x
Štěpán Šmerda		↑ 15	↓ 13	↑ 53	↑ 53	62
Michal Šupa		↓ 11	↑ 15	↑ 70	↑ 70	55
David Koutný			2		45	40
Šimon Křístek			1		50	44
Tomáš Kajstura			6		42	40
Jan Matera		↑ 11	↓ 9	↑ 62	↓ 53	44
Ondřej Kukrech			4		45	36
Josef Kratochvíl			x		x	x

nemoc

Zuza Volovecká		↓ 4	↑ 5		78	66
Radka Černáková	30s				59	62
Adéla Kracíková			7		63	59
Andrea Vojtalová			1		58	65
Anežka Malcharová		↓ 2	↑ 5	↓ 62	↑ 66	63
Magdaléna Osadníková		↑ 7	↓ 6	↓ 62	↑ 71	64
Petra Kociánová	63s				60	56
Annemarie Kulišťáková			2		57	64
Denisa Horáková	61s				69	72

Shyby chlapani nadhmat

Shyby dívky 3 možnosti - nadhmat, podhmat, výdrž v přitahu

BFSU = 2 minuty Butterfly Sit Ups (viz youtube)

HRPU = Hand Release Push Ups - kliky se zdvihem dlaní

(chlapani kliky v plném natažení, dívky s oporou kolen)