

**Dušan Chromý**

## **ŠPECIÁLNY KONDIČNÝ TRÉNING**

### **Tréning CS1 - DREP**

#### **(Popis tréningu pre nevidiacich)**

Jedná sa o extenziu vo všetkých kĺboch dolných končatín (členkový, kolenný a bedrový)

1. Krok – airsquat = drep bez záťaže
2. Krok – goblet squat = drep so záťažou, ktorú držíme v oboch rukách pred telom vo výške hrudnej kosti
3. Krok – predný a zadný drep = veľká činka je buď položená na ramenách, zahlavou = zadný drep alebo ju držíme pred hlavou v dlaňiach, pričom dosadá na predné deltové svaly
4. Krok – overhead squat – drep činkou nad hlavou v napnutých rukách
5. Krok – pistols = drep na jednej nohe a drep na jednej nohe so záťažou v rukách