

Univerzální tréninkový plán - Pole Dance - Mírně pokročilí

Den	Trénink	Skladba tréninku		Prvky (zaškrtněte 1. kolonku, pokud jste k prvku došli, ale ještě ho neumíte zaškrtněte 2. kolonku, pokud jste se prvek naučili)	👁️	✓
1.	Pole Dance	MP - Warm Up 1	<input type="checkbox"/>	Carousel spin - Chair spin - Reverse spin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		MP - Lekce č. ____	<input type="checkbox"/>	Side spin one handed	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		MP - Cool Down 1	<input type="checkbox"/>	Carousel spin one handed	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	volno		<input type="checkbox"/>	Boomerang spin one handed	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	Pole Dance	MP - Warm Up 2	<input type="checkbox"/>	Forearm climb	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		MP - Lekce č. ____	<input type="checkbox"/>	Ornament	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		MP - Cool Down 2	<input type="checkbox"/>	Side wrist seat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.	volno		<input type="checkbox"/>	Spinning climb	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.	Pole Dance - opakování	Z - Warm Up 1	<input type="checkbox"/>	Hollywood spin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		Z - různé lekce - _____	<input type="checkbox"/>	Frog	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		Z - Cool Down 1	<input type="checkbox"/>	Side seat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.	volno		<input type="checkbox"/>	Fireman kick spin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.	Posilování + Flexibilita	MP - Warm Up 1	<input type="checkbox"/>	Chair spin - Reverse grab spin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		Kondiční trénink č. ____	<input type="checkbox"/>	Handstand Butterfly	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		S/F Lekce č. ____	<input type="checkbox"/>	Inverted V	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.	Pole Dance	MP - Warm Up 2	<input type="checkbox"/>	Side climb	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		MP - Lekce č. ____	<input type="checkbox"/>	Inverted thigh hold	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		MP - Cool Down 2	<input type="checkbox"/>	Full bracket (páka) z tyče	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.	volno		<input type="checkbox"/>	Teddy bear	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.	Pole Dance	MP - Warm Up 1	<input type="checkbox"/>	Chinese seat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		MP - Lekce č. ____	<input type="checkbox"/>	Princess	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		MP - Cool Down 1	<input type="checkbox"/>	Reverse grab spin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.	volno		<input type="checkbox"/>	Butterfly basic	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12.	Pole Dance - opakování	Z - Warm Up 2	<input type="checkbox"/>	Gemini	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		Z - různé lekce - _____	<input type="checkbox"/>	Scorpio flatline	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		Z - Cool Down 2	<input type="checkbox"/>	Scorpio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

13.	volno		<input type="checkbox"/>		Bomb	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14.	Posilování + Flexibilita	MP - Warm Up 2	<input type="checkbox"/>		Pike	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		Kondiční trénink č. ____	<input type="checkbox"/>		Hip hold	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		S/F Lekce č. ____	<input type="checkbox"/>		Star	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15.	Pole Dance	MP - Warm Up 1	<input type="checkbox"/>		Gemini basic climb	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		MP - Lekce č. ____	<input type="checkbox"/>		Handstand straddle	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		MP - Cool Down 2	<input type="checkbox"/>		Jade basic	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16.	volno		<input type="checkbox"/>		Basic inverted split	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17.	Pole Dance	MP - Warm Up 2	<input type="checkbox"/>		Elbow Stand	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		MP - Lekce č. ____	<input type="checkbox"/>		Switch basic	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		MP - Cool Down 1	<input type="checkbox"/>		Brass Monkey	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18.	volno		<input type="checkbox"/>		Full bracket - Ornament	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19.	Pole Dance - opakování	Z - Warm Up 1	<input type="checkbox"/>		Wrist seat - Side wrist seat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		Z - různé lekce - _____	<input type="checkbox"/>		Side seat - Star	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		Z - Cool Down 2	<input type="checkbox"/>		Inverted thigh hold - Handstand butterfly	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20.	volno		<input type="checkbox"/>		Butterfly basic - Flatline - Scorpio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21.	Posilování + Flexibilita	MP - Warm Up 1	<input type="checkbox"/>		Butterfly basic - Gemini - Gemini climb	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		Kondiční trénink č. ____	<input type="checkbox"/>		Brass monkey - Chinese seat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		S/F Lekce č. ____	<input type="checkbox"/>		Jade basic - Scorpio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22.	Pole Dance	MP - Warm Up 2	<input type="checkbox"/>		Switch basic - Jade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		MP - Lekce č. ____	<input type="checkbox"/>		Princess - Basic inverted split	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		MP - Cool Down 1	<input type="checkbox"/>		Choreografie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23.	volno		<input type="checkbox"/>				
24.	Pole Dance	MP - Warm Up 1	<input type="checkbox"/>		Poznámky		
		MP - Lekce č. ____	<input type="checkbox"/>				
		MP - Cool Down 2	<input type="checkbox"/>				
25.	volno		<input type="checkbox"/>				
26..	Pole Dance - opakování	Z - Warm Up 2	<input type="checkbox"/>				
		Z - různé lekce - _____	<input type="checkbox"/>				
		Z - Cool Down 1	<input type="checkbox"/>				
27.	volno		<input type="checkbox"/>				

28.	Posilování + Flexibilita	MP - Warm Up 2	<input type="checkbox"/>	
		Kondiční trénink č. ____	<input type="checkbox"/>	
		S/F Lekce č. ____	<input type="checkbox"/>	
29.	Pole Dance	MP - Warm Up 1	<input type="checkbox"/>	
		MP - Lekce č. ____	<input type="checkbox"/>	
		MP - Cool Down 1	<input type="checkbox"/>	
30.	volno		<input type="checkbox"/>	