

Univerzální tréninkový plán - Pole Dance - Středně 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	SP - Warm Up 1	<input type="checkbox"/>	Inverted V z tyče	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		SP - Lekce č. ____	<input type="checkbox"/>	Jamilla	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		SP - Cool Down 1	<input type="checkbox"/>	Split spin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	Pole Handstand	PH - Warm Up 1	<input type="checkbox"/>	Nůžkový šplh	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		PH - Lekce č. ____	<input type="checkbox"/>	Back hook - Inverted V	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		PH - Cool Down 1	<input type="checkbox"/>	Star - Superman	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	Posilování + Flexibilita	Z - Warm Up 1	<input type="checkbox"/>	Cupid	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		Kondiční trénink č. ____	<input type="checkbox"/>	Reverse grab spin - Inverted V	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		S/F - Lekce č. ____	<input type="checkbox"/>	Jade (bez paže)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.	volno		<input type="checkbox"/>	Jamilla - Brass monkey	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.	Pole Dance	SP - Warm Up 2	<input type="checkbox"/>	Scorpio flatline - Superman	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		SP - Lekce č. ____	<input type="checkbox"/>	Pike - Superman	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		SP - Cool Down 2	<input type="checkbox"/>	Capezio split	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.	Pole dance - opakování	MP - Warm Up 1	<input type="checkbox"/>	Elbow split	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		Z/MP - Komb. a choreo	<input type="checkbox"/>	Kočka	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		MP - Cool Down 1	<input type="checkbox"/>	Chopstick	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.	Flexibilita	SP - Warm Up 1	<input type="checkbox"/>	Brass split	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		S/F - Lekce č. ____	<input type="checkbox"/>	Jade pasé	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.	Pole Dance	SP - Warm Up 1	<input type="checkbox"/>	Crucifix - Butterfly extended	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		SP - Lekce č. ____	<input type="checkbox"/>	Ballerina basic	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		SP - Cool Down 2	<input type="checkbox"/>	Shoulder mount - nácvik	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.	Pole Handstand	PH - Warm Up 2	<input type="checkbox"/>	Crucifix - Twisted grip	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		PH - Lekce č. ____	<input type="checkbox"/>	Ballerina split	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		PH - Cool Down 2	<input type="checkbox"/>	Fake superman	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

10.	Posilování + Flexibilita	ZAČ - Warm Up 2	<input type="checkbox"/>	Allegra	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		Kondiční trénink č. ____	<input type="checkbox"/>	Shoulder mount	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		SF - Lekce č. ____	<input type="checkbox"/>	Twisted grip ze země	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.	volno		<input type="checkbox"/>	Superman - Inverted V	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12.	Pole Dance	SP - Warm Up 2	<input type="checkbox"/>	Iguana	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		SP - Lekce č. ____	<input type="checkbox"/>	Janeiro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		SP - Cool Down 1	<input type="checkbox"/>	Switch gemini + scorpio advance	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13.	Pole dance - opakování	MP - Warm Up 2	<input type="checkbox"/>	Princess - Brass monkey - Brass split - Chinese seat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		Z/MP - Komb. a choreo	<input type="checkbox"/>	Capezio split - Allegra	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		MP - Cool Down 2	<input type="checkbox"/>	Pike - Superman - Inverted V - Gemini climb - Chopstick	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14.	Flexibilita	SP - Warm Up 2	<input type="checkbox"/>	Cupid - Butterfly basic	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		SF - Lekce č. ____	<input type="checkbox"/>	Fake superman - Superman	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15.	Pole Dance	SP - Warm Up 1	<input type="checkbox"/>	Elbow split - Crucifix - Twisted grip	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		SP - Lekce č. ____	<input type="checkbox"/>	Split spin - Forearm climb - Janeiro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		SP - Cool Down 1	<input type="checkbox"/>	Back hook - Inverted V - Nůžkový šplh	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16.	Pole Handstand	PH - Warm Up 1	<input type="checkbox"/>	Switch gemini + Scorpio + Gemini - Scorpio přetoč	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		PH - Lekce č. ____	<input type="checkbox"/>	Butterfly ext. - Brass monkey	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		PH - Cool Down 2	<input type="checkbox"/>	Choreografie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17.	Posilování + Flexibilita	ZAČ - Warm Up 1	<input type="checkbox"/>	Poznámky		
		Kondiční trénink č. ____	<input type="checkbox"/>			
		SF - Lekce č. ____	<input type="checkbox"/>			
18.	volno		<input type="checkbox"/>			
19.	Pole Dance	SP - Warm Up 2	<input type="checkbox"/>			
		SP - Lekce č. ____	<input type="checkbox"/>			
		SP - Cool Down 2	<input type="checkbox"/>			
20.	Pole dance - opakování	MP - Warm Up 1	<input type="checkbox"/>			
		Z/MP - Komb. a choreo	<input type="checkbox"/>			
		MP - Cool Down 2	<input type="checkbox"/>			

21.	Flexibilita	SP - Warm Up 1	<input type="checkbox"/>	
		S/F - Lekce č. ____	<input type="checkbox"/>	
22.	Pole Dance	SP - Warm Up 2	<input type="checkbox"/>	
		SP - Lekce č. ____	<input type="checkbox"/>	
		SP - Cool Down 1	<input type="checkbox"/>	
23.	Pole Handstand	PH - Warm Up 2	<input type="checkbox"/>	
		PH - Lekce č. ____	<input type="checkbox"/>	
		PH - Cool Down 1	<input type="checkbox"/>	
24.	Posilování + Flexibilita	ZAČ - Warm Up 2	<input type="checkbox"/>	
		Kondiční trénink č. ____	<input type="checkbox"/>	
		S/F Lekce č. ____	<input type="checkbox"/>	
25.	volno		<input type="checkbox"/>	
26.	Pole Dance	SP - Warm Up 1	<input type="checkbox"/>	
		SP - Lekce č. ____	<input type="checkbox"/>	
		SP - Cool Down 2	<input type="checkbox"/>	
27.	Pole dance - opakování	MP - Warm Up 2	<input type="checkbox"/>	
		Z/MP - Komb. a choreo	<input type="checkbox"/>	
		MP - Cool Down 1	<input type="checkbox"/>	
28.	Flexibilita	SP - Warm Up 2	<input type="checkbox"/>	
		S/F - Lekce č. ____	<input type="checkbox"/>	
29.	Pole Dance	SP - Warm Up 1	<input type="checkbox"/>	
		SP - Lekce č. ____	<input type="checkbox"/>	
		SP - Cool Down 1	<input type="checkbox"/>	
30.	Pole Handstand	PH - Warm Up 1	<input type="checkbox"/>	
		PH - Lekce č. ____	<input type="checkbox"/>	
		PH - Cool Down 1	<input type="checkbox"/>	