

příběhová fitness výzva

zlobří TURNAJ



Úvod

Vítej na největší události zlobřího světa, každoročním turnaji, ve kterém se utkají ti nejsilnější, nejhbitější a nejšikovnější zlobři ze všech zlobřích kmenů. Zaujmeš místo po jejich boku a získáš nekonečnou slávu na zlobřím turnaji?

Každý den tě čekají čtyři cvičení. První tři vždy dvakrát dokončí tolikrát, kolikrát podle popisu máš. Pak se přesuň na poslední cvik a ukaž, na co máš - udělej co nejvíce opakování daného cviku a zapiš si výsledek.

náročnost:


3
dny

žádné
vybavení

Den 1

Turnaj začíná! Stojíš v davu mohutných postav, které se právě pečlivě protahují a obhlíží dlouhou dráhu, přes kterou se poběží dnešní závod. Konec trasy se ztrácí ve zvednutém prachu za obzorem - dnes se ukáže, kdo má nejvytrvalejší nohy!



2x 30 s
skipping
na místě



2x 20x
běžec



2x 8
dřepů



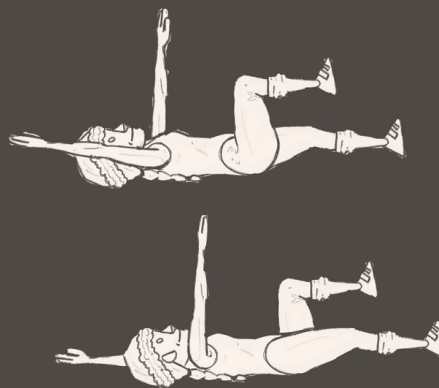
výpady
kolik zvládneš?

Den 2

Sotva jsi měl možnost se vzpamatovat ze včerejšího náročného běhu a už začalo další kolo turnaje. Před tebou stojí obří chlupatý bizon, na kterém se budeš muset co nejdéle udržet. Dokážeš se zpevnit tak, abys z něj nespádl?



2x 10x
superman
na čtyřech



2x 15x
mrtvý
brouk



2x 30 s
medvědí
pochod



prkno
jak dlouho
vydržíš?

Den 3

Na malou prudkou říčku uprostřed turnajového tábora se spouštějí vratké kánoe, na kterých se bude závodit. Vousatý zlobr ti podá pádlo - začíná poslední den turnaje, kdy se uvidí, jak silné máš ruce.



2x 8
zadních
kliků



2x 8x
klepnutí
na ramena



2x 20
kroužků
pažemi



kliky
kolik zvládneš?

Závěr!

Turnaj je za tebou! Jak ses s ním popral? Zapiš si do tabulky výsledky z jednotlivých dnů a převed' je na body. Pak zjistíš, v jaké disciplíně jsi byl nejlepší!

Jsi šampion ve vytrvalosti nohou, zpevnění těla nebo síle rukou?

| | výsledek (počet opakování / sekund) | přepoččet na body | body |
|-------|---|-----------------------------|-------------|
| den 1 | | výsledek * 2 | |
| den 2 | | výsledek | |
| den 3 | | výsledek * 4 | |