**Trénink AP 1:**

1. Na zahřátí místo rozklusu přeskoky libovolné čáry zprava doleva a naopak, zepředu dozadu a naopak, do úhlopříčky vpřed a vzad – to celé 5 minut uvolněně
2. Rozcvičení a protažení 15 minut
3. Atletická ABC na místě, přesněji prvky „lifting, skippping, zakopávání, nízké předkopávání“ – každý prvek 2x 30 sec, jednou ruce za hlavou, podruhé ruce v bok
4. Na cca 5 – 10 metrovém rovném úseku podlahy vždy tam a zpět pohyb zvířátek:

A – klokan – kotníkové odrazy ve stoje

B – kačenka – v dřepu střídavě jednou nohou vpřed

C – žabka – klasické žabáky

D – pejsek – po všech čtyřech

E – ještěrka – v kliku těsně nad zemí

1. Cviky z bodu 4 vyzkoušíme opatrně i „pozpátku“
2. 5 minut vydýchávání a volného protažení vleže

**Trénink AP 2:**

1. Na zahřátí rozklus na místě 5 minut, velmi volně, v průběhu střídáme polohu rukou (za hlavou, v bok, běžecky, volně svěsit atd.)
2. Rozcvičení a protažení 15 minut
3. Atletická ABC na 5 – 10 metrovém úseku, přesněji prvky „lifting, skippping, zakopávání, nízké předkopávání“ – každý prvek tam i zpět, nazpět čelem vzad – ruce běžecky
4. Posilování s batůžkem (naplnit přiměřeně, nesmí být příliš těžký)

A – školák spěchá na autobus – 1 minutu svižný klus na místě

B – školák v autobuse pouští babičky sednout – 10 dřepů s dosedem na židli – 3 série

C – školák se schovává školníkovi – 10 dřepů (za gaučem, židlí atd.) – 3 série

D – školák se přejedl svačinkou – batoh vepředu, 10 sed-lehů – 3 série

1. 5 minut vydýchávání a volného protažení vleže