

## TESTY SUCHÁ PŘÍPRAVA SCM 09/2017

	SHYBY		BFSU		HRPU
	2016	2017	2016	2017	2017
Jan Sazovský	↓ 4	↑ 6	↑ 69	↓ 61	x
Matyáš Machalla	↓ 6	↑ 15	↑ 80	↓ 69	53
Roman Kučera	↑ 8	↓ 6	↓ 59	↑ 63	x
Štěpán Šmerda	↑ 15	↓ 13	↑ 53	↑ 53	62
Michal Šupa	↓ 11	↑ 15	↑ 70	↑ 70	55
David Koutný		2		45	40
Šimon Křístek		1		50	44
Tomáš Kajstura		6		42	40
Jan Matera	↑ 11	↓ 9	↑ 62	↓ 53	44
Ondřej Kukrech		4		45	36
Josef Kratochvíl		x		x	x

nemoc

Zuza Volovecká		↓ 4	↑ 5		78	66
Radka Černáková	30s				59	62
Adéla Kracíková			7		63	59
Andrea Vojtalová			1		58	65
Anežka Malcharová		↓ 2	↑ 5	↓ 62	↑ 66	63
Magdaléna Osadníková		↑ 7	↓ 6	↓ 62	↑ 71	64
Petra Kociánová	63s				60	56
Annemarie Kulišťáková			2		57	64
Denisa Horáková	61s				69	72

**Shyby chlapani nadhmat**

**Shyby dívky 3 možnosti - nadhmat, podhmat, výdrž v přitahu**

**BFSU = 2 minuty Butterfly Sit Ups (viz youtube)**

**HRPU = Hand Release Push Ups - kliky se zdvihem dlaní**

(chlapani kliky v plném natažení, dívky s oporou kolien)