



Video: použití bosu, TRX a míče v tréninku karate

Video: použití bosu, TRX a míče v tréninku karate

**Malá inspirace na zpestření letní přípravy karate za použití bosu, TRX
a míče...** v podání dvojice Debrecenyi a Saidl.

Použití bosu:

httpv://www.youtube.com/watch?v=E_M-AlsP8Fs

Použití TRX:

<httpv://www.youtube.com/watch?v=gqtU9salf-Q>

Použití míče:

<httpv://www.youtube.com/watch?v=t9Xhp0ezPYE>

TRX pás:



[zdroj: youtube.com]