

# PREGAME #1

## MOVEMENT PREP

1.	<b>CROSSOVER IR LUNGE</b>	1x20 sekund na stronę + 3 powtórzenia
2.	<b>9090 SIT UP</b>	1x8 na stronę
3.	<b>GECKO SQUAT</b>	1x8 na stronę

## CZEŚĆ GŁÓWNA

1.	<b>BANDED RAPID LEAPS</b>	2x12
2.	<b>BANDED SPLIT STANCE BROAD JUMP</b>	2x2 na stronę
3.A.	<b>OC ISO ACCELERATION PULL</b>	2x3 sekundy na stronę
3.B.	<b>BANDED OSCILATING SPLIT STANCE JUMPS</b>	2x5 na stronę
3.C.	<b>PRIME TIMES</b>	2x10-15 metrów
4.A.	<b>LANDMINE SPLIT JERK</b>	2x2 na stronę
4.B.	<b>KNEELING ROTATIONAL THROW</b>	2x3 na stronę
*5.A.	<b>DB HAMMER CURL</b>	1-2x8-12 (RIR1)
*5.B.	<b>CABLE TRICEPS EXTENSION</b>	1-2x8-12 (RIR1)