SPORTOVNÍ VÝZVA PRO TEBE NA KVĚTEN

Chceš si zlepšit fyzickou kondici?
Už jsi unavený z počítače?

JE TŘEBA S TÍM NĚCO UDĚLAT !

POJĎ SI ZACVIČIT ! SNAŽ SE CVIČENÍ PLNIT KAŽDÝ DEN !

Super je, že ti to nezabere tolik času a
člověk se po cvičení cítí skvěle.
Přejeme příjemný sportovní zážitek a držíme palce !

SPLNĚNÉ ÚKOLY SI KAŽDÝ DEN ZAPIŠ !

	AKTIVITA	KVĚTEN - DATUM SPLNĚNÍ																	
		14.5.	15.5.	16.5.	17.5.	18.5.	19.5.	20.5.	21.5.	22.5.	23.5.	24.5.	25.5.	26.5.	27.5.	28.5.	29.5.	30.5.	31.5.
1.	Procházka 30 minut																		
2.	Dvacet dřepů																		
3.	10 x leh – sed																		
4.	Běh 50 m																		
5.	Rychlochůzer 2 km																		
6.	Jízda na kole																		
7.	5 minut skákat přes švihadlo																		
8.	10 kliků																		
9.	20 dřepů s výskokem																		
10.	20 žabáků																		
11.	Chůze jako rak (pozadu) 50 m																		
12.	Procházka 1 hodina																		
13.	10x dřep s výskokem																		