**Tělesná výchova 7. ročník** – Tvrdá práce pro týden: 23. – 27. 3. 2020

Během dne si udělejte 30 minut čas.

Nezapomeňte se před cvičením zahřát (poskoky na místě) a rozcvičit!

**Kliky – 25, Sklapovačky nebo sed/lehy 25, Dřepy 25, Angličanů 25.**

**(nemusíte cvičit najednou, klidně si to cvičení rozdělte do několika fází).**

Ideální je procházka 45 min. rychlou chůzí – každý den (netvořte hloučky).

Tvrdá práce pro týden: **30. 3. – 3. 4.2020**

Během dne si udělejte 30 minut čas.

Nezapomeňte se před cvičením zahřát (poskoky na místě) a rozcvičit!

**Kliky – 30, Sklapovačky nebo sed/lehy 30, Dřepy 30, Angličanů 30.**

**(nemusíte cvičit najednou, klidně si to cvičení rozdělte do několika fází).**

Ideální je procházka 45 min. rychlou chůzí – každý den (netvořte hloučky).