**Tělesná výchova 9. 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 se!

**Kliky – 35, Sklapovačky nebo sed/lehy 35, Dřepy 35 Angličanů 35.**

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

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

Tvrdá práce - další týden: **30. 3. – 3. 4.2020**

Během dne si udělejte 30 minut čas.

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

**Kliky – 40, Sklapovačky nebo sed/lehy 40, Dřepy 40, Angličanů 40.**

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

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