**Tělesná výchova 9. ročník**

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, Plank 60 sekund.**

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

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

Každý další týden si přidávejte 5 opakování.

Poproste rodiče nebo někoho dospělého, ať na vás dohlédnou, jestli cvik děláte správně.

Kabinet TV - ZŠ a MŠ U Lesa Karviná