Posilovací a protahovací cvičení pro žáky a žákyně ZŠ a MŠ U Lesa Karviná.

Můžete si vybrat 5 - 10 cvičení, které budete dělat - 3x za sebou (kruhový trénink 3 kola).

Postupujte podle obrázku a popisků – dodržujte časové intervaly, nehrbte se a pravidelně dýchejte.

Před cvičením se zahřejte (poskoky na místě, švihadlo, dřepy, kliky, běh na místě) a rozcvičte.

 

