**Tělocvik pro žáky ZŠ a MŠ U Lesa Karviná.** ☺

Během dne si udělejte 30 minut čas na cvičení.

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

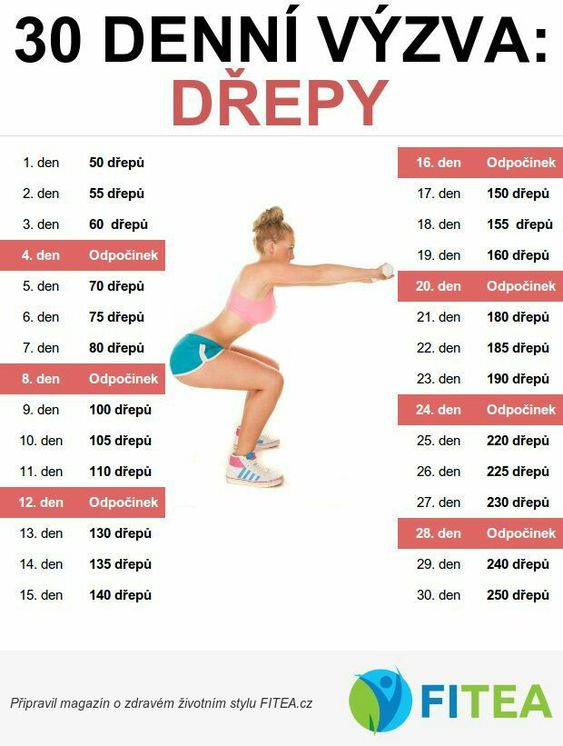
**Cvičte:** Kliky – 20, sklapovačky nebo sed/lehy 20, dřepy 20, Angličany 20 – dvě série.

**Nezapomeňte pravidelně dýchat.**

Ideální je také procházka v přírodě 60 min. rychlou chůzí – každý den (netvořte skupinky a hloučky).

Zde máte ukázku několika protahovacích a posilovacích cvičení. Kabinet TV ☺

**30 denní výzva – dřepy**



**Protahovací cvičení**

