**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).

Kabinet TV 

**--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------**

**Pokud chcete udělat něco na víc pro sebe a hlavně pro své tělo.** 

**Pokračujeme v 30 denní výzvě – dřepy.**

**Pokračujeme v 30 denní výzvě - břicho.**

**Přidáváme vám 30 denní výzvu – mosty.**



Zde máte ukázku několika protahovacích a posilovacích cvičení.



 Kabinet TV 