**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 – 25, sklapovačky nebo sed/lehy 25, dřepy 25, Angličany 25 – 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

