**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 nebo poskoky přes švihadlo) 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.** (DV od 4. 1. 2021 webové stránky školy)

**Pokračujeme v 30 denní výzvě - břicho.** (DV od 11. 1. 2021 webové stránky školy)

**Pokračujeme v 30 denní výzvě – mosty.** (DV od 18. 1. 2021 webové stránky školy)

Zde máte ukázku několika protahovacích cvičení. 



Kabinet TV 