**Tělesná výchova 6. ročník** - Samostudium (zábava) do konce týdne: 11. – 13. 3. 2020

Během dne si udělejte 30 minut čas. Nezapomeňte se před cvičením zahřát (poskoky na místě) a rozcvičit! **Kliky – 15, Sklapovačky nebo sed/lehy 15, Dřepy 15, Angličanů 15.**

Ideální je procházka 45 min. rychlou chůzí.

Samostudium (zábava) další týden: **16. – 20. 3.2020**

Během dne si udělejte 30 minut čas na cvičení.

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

**Kliky – 15, Sklapovačky nebo sed/lehy 15, Dřepy 15, Angličanů 15.**

Ideální je procházka 45 min. rychlou chůzí.

**Tělesná výchova 7. ročník** - Samostudium (zábava) do konce týdne: 11. – 13. 3. 2020

Během dne si udělejte 30 minut čas. Nezapomeňte se před cvičením zahřát (poskoky na místě) a rozcvičit! **Kliky – 20, Sklapovačky nebo sed/lehy 20, Dřepy 20, Angličanů 20.**

Ideální je procházka 45 min. rychlou chůzí.

Samostudium (zábava) další týden: **16. – 20. 3.2020**

Během dne si udělejte 30 minut čas.

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

**Kliky – 20, Sklapovačky nebo sed/lehy 20, Dřepy 20, Angličanů 20.**

Ideální je procházka 45 min. rychlou chůzí.

**Tělesná výchova 8. ročník** - Samostudium (zábava) do konce týdne: 11. – 13. 3. 2020

Během dne si udělejte 30 minut čas.

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

**Kliky – 25, Sklapovačky nebo sed/lehy 25, Dřepy 25, Angličanů 25.**

Ideální je procházka 45 min. rychlou chůzí.

Samostudium (zábava) další týden: **16. – 20. 3.2020**

Během dne si udělejte 30 minut čas.

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

**Kliky – 25, Sklapovačky nebo sed/lehy 25, Dřepy 25, Angličanů 25.**

Ideální je procházka 45 min. rychlou chůzí.

**Tělesná výchova 9. ročník** - Samostudium (zábava) do konce týdne: 11. – 13. 3. 2020

Během dne si udělejte 30 minut čas.

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

**Kliky – 30, Sklapovačky nebo sed/lehy 30, Dřepy 30, Angličanů 30.**

Ideální je procházka 45 min. rychlou chůzí.

Samostudium (zábava) další týden: **16. – 20. 3.2020**

Během dne si udělejte 30 minut čas.

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

**Kliky – 30, Sklapovačky nebo sed/lehy 30, Dřepy 30, Angličanů 30.**

Ideální je procházka 45 min. rychlou chůzí.

Děkuji J. Kuděla