

Výzva na 10. – 21. 3.: VYHLÁSKUJ SVÉ JMÉNO A SESTAV SI TRÉNINK

Smyslem výzvy je poskládat si trénink z písmen svého jména (popřípadě příjmení). Můžete vymyslet jakékoliv jiné slovo, které vaši rodinu vystihuje. Čím delší slovo, tím intenzivnější trénink = více vyplavených endorfinu 😊

Počet opakování a dobu trvání si můžete upravit podle vaší fyzické zdatnosti. Mezi jednotlivými cviky si můžete klidně dát cca 30 s pauzu. Cvičte každý den nebo alespoň obden 😊

Alespoň tři fotografie pořízené při provádění výzvy/tréninku vložte do domácího úkolu v DM do neděle 21. 3. (dobrovolné).

Aktivity na jednotlivá písmena viz druhá strana...

VYHLÁSKUJ JMÉNO A SESTAV SI TRÉNINK

- A - 10x DŘEP**
- B- 30x PANÁK**
- C- 20x VÝSTUP NA ŽIDLI**
- D- 10x ANGLIČÁK**
- E - 30 S VÝDRŽ NA ŠPIČKÁCH**
- F- 50x POSKOK SNOŽMO**
- G- 25X DŘEP**
- H - 1MIN. BĚH NA MÍSTĚ**
- CH- 20X VÝPAD VPŘED, PRÁVÁ NOHA**
- I- 10X KLIK**
- J- 20X VÝPAD VPŘED, LEVÁ NOHA**
- K- 15X NŮŽKY**
- L- 1 MIN. BĚH NA MÍSTĚ, VYSOKÁ KOLENA**
- M- 20X POSKOK NA PRÁVÉ NOZE**
- N- 20X POSKOK NA LEVÉ NOZE**
- O- 15X DŘEP**
- P- 10X SKLAPOVAČKA**
- Q- 20X PANÁK**
- R- 10X VÝSKOK, SKRČKA**
- S- 1 MIN. BĚH NA MÍSTĚ**
- T- 3X DŘEP NA JEDNÉ NOZE**
- U - 10X KLIK**
- V-15X ANGLIČÁK**
- W- 30 S JÍZDÁ NA KOLE**
- X-30 S VÝDRŽ V PODŘEPU**
- Y-20X VÝSTUP NA ŽIDLI**
- Z-1 MIN. VÝDRŽ RUCÉ V PŘEDPAŽENÍ**