

Jméno:			Výška		Váha			
Týden: 1 2x30sekund x 6 cviků								
CVIKY	1.PO	2.ÚT	3. ST	4.ČT	5.PÁ	6.SO	7.NE	Jiné aktivity
Chůze-počet kroků								
Úklony- na obě strany								
Dřepey								
Rotace- otáčíš trupem P a L								
2x výskok roznož								
Stoj Spor ležmo								

Prosím rodiče, nebo starší sourozence, aby popřípadě menším dětem cvik ukázali.
 Tak hezké sportovní chvílky. Budeme se těšit, až si tabulky porovnáme a vy se můžete těšit, jak se budete zlepšovat v počtu opakovaných cviků.