	Jméno: Týden:11 6 cviků x 2x30 sekund								
	Cviky – dnes se židlí	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	Jiné aktivity
	Stoj před židlí Sedni na židli a stoupni si- bez opory opakuj								
	Stoj za židlí - obejdi židli vpravo, druhé kolo vlevo								
	Stoj za židlí, polož ruce na židli a předklony A zpět do stoje								
	Leh na záda – polož nohy na židli, ruce za hlavu a zvedej tělo ke kolenům								
	Podřep před židlí zády, chytni se krajů židle a prováděj shyby								
	Stoj před židlí střídavě pokládej paty na židli								

Ahoj Pildomáci, dnes budeme cvičit se židlí, kterou máme určitě všichni doma. Výšku židle přizpůsobte velikosti vaší postavy. Vaší aktivitu zaznamenávejte do tabulky a zase nám odešlete. Na konci roku vyhodnotíme nejlepší z vás, kteří cvičili poctivě a pravidelně.
Vaši tělocvikáři