Ahoj sportovci, doufám, že máte první týden odcvičeno a těšíte se na další. Budeme rádi, když nám budete posílat zpětnou vazbu, jak cvičíte. Stačí ofocená tabulka, nebo jako příloha na e-mail./ jelinska@ seznam.cz, nebo iveta.bukova@zslenesice.com /
Cvičte většinou dopoledne, klidně v přestávce mezi úkoly. Celé cvičení vám zabere cca 10 minutek.

	Jméno: Týden: 2 6 cviků 2x30 sekund			S kým cvičím		Čas, kdy cvičím			
	CVIKY	PO	ÚT	ST	ČT	PÁ	SO	NE	Jiné aktivity
1.	Skok snožmo								
2.	Rotace trupem 180°								
3.	Přednož nohou P a L								
4.	Vzpírání opři se o stěnu, do natažených rukou								
5.	Leh sed								
6.	Leh na břiše Plaveš kraula								