

Jméno:								
Týden:7 6 cviků x 2x30 sekund								
CVIKY	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	Jiné aktivity
úkrok přísun, úkrok přísun								
Stoj rozkročný- nůžky, střidej nohy zkřížmo								
Dřep a výskok								
Podpor ležmo Skokem obě nohy k tělu a vzad								
Leh na zádech nohy přitahuj za hlavu								
Sed roznožný předklon k P a L noze- přes rovný sed								

Ahoj sportovci, v tomto týdnu se v našem PILDOM budeme věnovat posilování. Děkujeme všem, kteří se zapojují do cvičení a zasílají pravidelně svoje výkony.

Budeme se těšit na vaše zprávy.
Tělocvikáři