

Jméno:								
Týden:9 6 cviků x 2x30 sekund								
Cviky se švihadlem	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	Jiné aktivity
Přeskoky snožmo								
Přeskoky na pravé noze 30 s a levé noze 30 s								
Švihadlo složené vzpažit a stahuj za hlavu/ triceps posilujeme/								
Švihadlo držíme za zády a zapaž								
Sed snožný, flexe chodidel, předklon pokládej švihadlo za paty								
Leh na zádech švihadlo v obou pažích a zved do rovného sedu s předpažením								

Ahoj sportovci, ke cvičení v tomto týdnu použijeme švihadlo, doufáme, že nějaké doma máte. Hezky si zacvičte a vaše snažení zapisujte do tabulky a tu nám odešlete na školní e- mail děkujeme.