

Milí žáci,

tento týden zařadíme turistiku. Vaším úkolem bude vyrazit v nejlepším případě každý den na svižnou procházku o délce 30 minut. Minimálně 3 x za týden.

Kdo máte pejska můžete jít i delší.

Vybavte se sportovní pohodlnou obuví a dobrou náladou.

Pokud máte v mobilu nějakou aplikaci, která měří vzdálenost, napište mi do mailu [trnkova.jana@zsskalna.cz](mailto:trnkova.jana@zsskalna.cz) jakou vzdálenost jste za celý týden nachodili.

Pokud jste si oblíbili intervalový trénink minuta chůze plus minuta běh můžete aplikovat.

Pokud jste v tréninku přidejte po každé procházce jeden posilovací cvik, nechám na vás který (Př: 20x dřep, klik, angličák, leh sed)

Přeji vám pěkné chvíle při pohybové aktivitě.

Ps. Dbejte na bezpečnost pohybu.

Trnková