

„Hejbní se“

Zdravím všechny, kteří nezapomněli na to, že existuje i předmět tělesná výchova. Věřím, že většina z Vás o své tělo pečuje a sem tam se i protáhnete nebo si zaposilujete. Venku je sportování určitě lepší, ale co se dá dělat! Určitě jste schopni najít si na internetu cvičení, které můžete provozovat doma, ale kdyby na to někdo neměl čas nebo chuť, posílám pár odkazů. Nejen, že si zacvičíte, ale doufám, že se i pobavíte a hlavně #hejbnise.

Výzva s pantoflemi:

<https://www.facebook.com/376124595746614/videos/2611263135822822/>

4 minuty – masakr na celé tělo:

https://www.youtube.com/watch?v=c64_s5zvR3s&feature=youtu.be&fbclid=IwAR1Vzjxb6NVFKajB8wXY9X2lj7ILfOiO1dIno0nUfXkwGw8BoON0bGsTdX0

Workout podle jména:

TVÉ CELÉ JMÉNO JE TVŮJ WORKOUT

A	1 minuta plank	N	30 dřepů
B	30 dřepů	O	40 výpadů vpřed
C	15 sklapovaček	P	20 dřepů s výskokem
D	20 kliků	Q	50 skákací panák
E	15 angličáků	R	1 minuta sed u stěny
F	20 dřepů s výskokem	S	40 výpadů vzad
G	30 zkracovaček	T	15 angličáků
H	40 výpadů vpřed	U	30 zkracovaček
I	2 minuty plank	V	20 tricepsových kliků
J	20 tricepsových kliků	W	15 sklapovaček
K	20 dřepů s výskokem	X	30 dřepů
L	40 výpadů vzad	Y	15 sed leh
M	1 minuta sed u stěny	Z	20 kliků



Trénink pro děvčata:

https://www.youtube.com/watch?v=CYD7f5b_qj4

Trénink pro chlapce:

https://www.youtube.com/watch?v=UoC_O3HzsH0

Cviky na břicho:

http://gigavideo.cz/netradicni-cviky-na-bricho?fbclid=IwAR1GjINLiKirWdw8Bljlo9pNZ_Ka-13BzcK3y5OepWN4vIYsX6zZU2N7ano

Za kabinet TV

Brk