

Tělesná výchova 9. třída – Plán učiva do neurčita...

Milí sportovci!!! 😊

Každý den:

- 60 dřepů s výskokem
- 30 kliků
- 60x sed, leh
- min. 50 min. procházka na čerstvém vzduchu každý den
- min. 60 min. vyjížďka na kole (3x týdně)
- sprchujte se ve studené vodě, otužujte se komplexně
- udržujte se v kondici, zachovejte zdravého ducha

Mějte se L. H.