

Týdenní výzva pro malé gymnastky!

Zdravíme malé gymnastky :-)

Moc nás mrzí, že jsme se dlouho neviděli, snad se máte dobře. Abyste neusly na vavřínech, máme tu pro vás týdenní tréninkovou výzvu!

Můžete posílat fotky a videa z plnění výzvy - na konci podle nich vyhodnotíme, kdo výzvy plnil nejvíc :-)

Posíláme první týdenní plán, je od pondělí 6.dubna do neděle 12.dubna.

Nezapomeňte na rozvičku a na konci na protažení! :-)

PONDĚLÍ

Rozvička

Čertík 5x

Nůžky 5x

Výskok 10x

Skrčka 10x

Jánošík 3x

Protažení

ÚTERÝ

Rozvička

Čertík 6x

Nůžky 6x

Výskok 8x

Skrčka 8x

Jánošík 3x

Protažení

STŘEDA

Rozvička

Čertík 8 x

Nůžky 8 x

Výskok 10x
Skrčka 10x
Jánošík 5x
Protážení

ČTVRTEK

Rozcvička
Čertík 10x
Nůžky 10x
Výskok 8x
Skrčka 8x
Jánošík 5x
Protážení

PÁTEK

Rozcvička
Čertík 10x
Nůžky 10x
Výskok 10x
Skrčka 10x
Jánošík 6x
Protážení

SOBOTA

Odpočinek ☺

NEDĚLE

Rozcvička
Čertík 8x
Nůžky 8x
Výskok 8x
Skrčka 8x
Jánošík 5x
Protážení

Týdenní výzva pro malé gymnastky :-)

	ROZCVIČKA	ČERTÍK	NŮŽKY	VÝSKOK	SKRČKA	JÁNOŠÍK	PROTAŽENÍ
PONDĚLÍ							
ÚTERÝ							
STŘEDA							
ČTVRTEK							
PÁTEK							
SOBOTA							
NEDĚLE							

