

Týdenní výzva pro malé gymnastky!

Zdravíme malé gymnastky :-)

Máme tu 3.týden tréninkové výzvy! Pojd'me na to! :-)

Plán od pondělí 20.dubna do neděle 26.dubna.

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

PONDĚLÍ

Rozcvička

Kotoul dopředu 5x

Kotoul dozadu 5x

Stojka do kotoulu 3x

Hvězda 3x

Výskok 5x

Protažení

ÚTERÝ

Rozcvička

Kotoul dopředu 6x

Kotoul dozadu 6x

Stojka do kotoulu 3x

Hvězda 4x

Výskok 7x

Protažení

STŘEDA

Rozcvička

Kotoul dopředu 5x

Kotoul dozadu 5x

Stojka do kotoulu 5x
Hvězda 5x
Výskok 8x
Protážení

ČTVRTEK

Rozcvička
Kotoul dopředu 6x
Kotoul dozadu 6x
Stojka do kotoulu 3x
Hvězda 3x
Výskok 8x
Protážení

PÁTEK

Rozcvička
Kotoul dopředu 7x
Kotoul dozadu 7x
Stojka do kotoulu 5x
Hvězda 4x
Výskok 7x
Protážení

SOBOTA

Odpočinek ☺

NEDĚLE

Rozcvička
Kotoul dopředu 4x
Kotoul dozadu 4x
Stojka do kotoulu 3x
Hvězda 4x
Výskok 8x
Protážení

Týdenní výzva pro malé gymnastky :-)

	ROZCVIČKA	KOTOUL DOPŘEDU	KOTOUL DOZADU	STOJKA DO KOTOULU	HVĚZDA	VÝSKOK	PROTAŽENÍ
PONDĚLÍ							
ÚTERÝ							
STŘEDA							
ČTVRTEK							
PÁTEK							
SOBOTA							
NEDĚLE							

