

Zahřívací cvičení (cca 15 minut), rozcvičení celého těla dle vlastních možností.

ST:

Zopakovat všechny izolace, rotace, vlny, švihy. Polohy sedů a lehů na zemi, procvičit převaly (dle prostorových možností).

*Se souhlasem rodičů natočit nebo nafotit probraná cvičení (vybrat si tak 2 cvičení, ne úplně všechno!) a poslat mi to na messenger, whatsApp, nebo do mailu. , do příštího týdne. Můžete posílat na naši skupinu a nebo jen mně do soukromých zpráv.*

Protahovací cvičení:









