



Vzhůru ZŠ Staňkova Brno

Užívej si cvičení s vlastní vahou



Rozehřej se

10 minut tancuj
Běhej
Rychle choď
Jezdi na bobech
Skákej přes švihadlo

Rozcvič se

Jak valíme
ve sportu

Makej naplno

Technicky správně
Každý cvik 20 sekund
(mladší 10 - 15 sekund)
10 sekund pauza

Jak dlouho

3 minuty a 50 sekund
Pak minuta pauza
(mladší můžou i více)
Dej další sérii

K tomu velmi důležité

Zdravá strava, pitný režim
Odpočinek a střídání
co nejvíce sportů a pohybů

Správně dýchej

Na závěr alespoň 5 minut **strečinku**

Vše také na **webu** naší školy

Angličáky



Tricepsově kliky na židli



Výstupy na židli



Kliky



Dřepy



Prkno



Výpady dopředu



Skipink na místě



Zdravá strava



**Už jsme tady!!!
Už jsme tady!!!**



**Vzhůru
ZŠ Staňkova
Brno!!!**