**Tréninkový plán – výzva č.5 - březen 2021 ZACVIČ SI SLOVA PODLE ABECEDY A ZAPIŠ ČAS**

**8. A + B - dívky**

**Pokyny:**

* měj u sebe mobil se stopkami nebo popros někoho, ať ti stopuje čas nebo počítá
* udělej si kolem sebe prostor, ať se nezraníš, nebo něco neshodíš
* nachystej si láhev s pitím – na doplnění tekutin
* možná se ti bude hodit i malý ručník
* u cvičení se snaž nedupat, mysli na dýchání a správné provedení – jen dobře provedený cvik má smysl
* počet opakování a dobu trvání si můžeš upravit podle své fyzické zdatnosti
* mezi jednotlivými cviky si můžeš dát cca 30s pauzu na odpočinek/vydýchání
* oddychový čas se nezapočítává! Když odpočíváš, pauzni si stopky. Jakmile začneš zase cvičit, pokračuj v měření = zapisuj jen čistý čas cvičení (tzn. bez přestávek)
* abecední seznam cviků i tréninkový plán si vytiskni nebo ulož do počítače, budeš ho potřebovat po celý měsíc
* **do 31.3.2021** mi, prosím, jako domácí úkol **„odevzdej“ do EduPage vyplněný tréninkový plán s naměřenými časy**
* **a 30.3.2021 se uvidíme ONLINE!** Přihlásíš se přes kamerku v EduPage

**Poznámka:** dlouhé samohlásky (Á, É, Í, Ý, Ó, Ú, Ů), písmena s háčky (Č, Ď, Ě, Ň, Ř,Š, Ť, Ž), přehlasované Ä, Ö, Ü a další písmena se cvičí stejně jako písmena bez diakritiky a přehlásky.

**Tréninkový plán – výzva č.5 – březen 8. A + B – dívky**

1. **Týden**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Den/h** | **Datum** | **Zacvič si slovo podle abecedy** | **Splněno v čase** |
| Út 2.h | 2.3. | ZEĎ |  |
| Pá 6.h | 5.3. | SRUB |  |

1. **Týden**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Den/h** | **Datum** | **Zacvič si slovo podle abecedy** | **Splněno v čase** |
| Út 2.h | 9.3. | FEJK |  |
| Pá 6.h | 12.3. | TEXT |  |

1. **Týden**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Den/h** | **Datum** | **Zacvič si slovo podle abecedy** | **Splněno v čase** |
| Út 2.h | 16.3. | KROJ |  |
| Pá 6.h | 19.3. | CHRÁM |  |

1. **Týden**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Den/h** | **Datum** | **Zacvič si slovo podle abecedy** | **Splněno v čase** |
| Út 2.h | 23.3. | KRÁJET |  |
| Pá 6.h | 26.3. | CITRON |  |

**5.Týden**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Den/h** | **Datum** | **Zacvičíme si spolu slovo podle abecedy** | **Splněno v čase** |
| Út 2.h | 30.3. |  | **Online výuka** |

**ABECEDNÍ SEZNAM JEDNOTLIVÝCH CVIKŮ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Písmeno** | **Cvik** | **Písmeno** | **Cvik** |
| **A** | 30s skákací panák bez paží (ruce v bok) | **N** | 30s výdrž v pozici stolu |
| **B** | 15 x dřep | **O** | 30s sprit na místě |
| **C** | 30s výdrž v podřepu u stěny | **P** | 30s sedy/lehy šikmé |
| **D** | 30s box do stran (střídej P a L paži) | **Q** | 15 x klik (dámský/pánský) |
| **E** | 30s běh na místě + paže | **R** | 30s box - direct |
| **F** | 20 x výpad vpřed (střídej 10 x P a 10 x L noha) | **S** | 30s přeskoky snožmo přes imaginární švihadlo |
| **G** | 30s vysoká kolena (paže proti kolenu) | **T** | 20 x výpad vzad (střídej 10 x P a 10 x L noha) |
| **H** | 10 x dřep s výskokem | **U** | 10 x obrácený klik |
| **CH** | 20 x výpad stranou (střídej 10 x P a 10 x L noha) | **V** | 10 x angličák (ze stoje dřep + vzpor + dřep + stoj) |
| **I** | 30s nůžky | **W** | 20 x koleno + loket (střídej P a L stranu) |
| **J** | 30s výdrž v prkně na rukou | **X** | 30s výdrž v prkně na předloktí |
| **K** | 30s sumo dřep | **Y** | 30s sedy/lehy přímé |
| **L** | 30s zakopávání na místě | **Z** | 30s skákací panák se střídáním paží |
| **M** | 30s předkopávání na místě |  |  |