**Tréninkový plán – výzva – březen 8. A + B**



**Pokyny:**

* tréninkový plán (najdeš ho na další stránce) si vytiskni, a nebo ulož do počítače
* **na každou hodinu Tv** (dle rozvrhu) máš zadaný úkol
* pro lepší orientaci je zde uvedeno i datum, kdy máš úkol plnit
* s každou další hodinou se přidává jeden nový cvik nebo zvyšuje počet opakování
* pořadí cviků, čas, kdy budeš cvičit a přestávky mezi opakováním si urči sám
* do kolonky **„Splněno v čase“** zapiš, jak dlouho ti celkově cvičení v daný den trvalo

(např. 1:25). Pokud máš plán uložený v počítači, stačí vepsat čas přímo do tabulky. Nezapomeň po každé změně dokument uložit.

* **do 31.3.2021 do 24:00 hodin** vlož vyplněný tréninkový plán **do Dú/písemky v EduPage**
* **a 30.3.2021 se uvidíme ONLINE!** Přihlásíš se přes kamerku v EduPage

**Tréninkový plán – výzva - březen 8. A + B**

1. **Týden**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Datum** | **Úkol** | **Splněno v čase** |
| 2.3. | 3 x 20 dřepů 2 x 40 sekund výdrž v prkně2 x 15 sed/leh2 x 20 skákacích panáků |  |
| 5.3. | 3 x 20 dřepů 2 x 40 sekund výdrž v prkně2 x 15 sed/leh2 x 20 skákacích panáků2x 15 x kliků |  |

1. **Týden**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Datum** | **Úkol** | **Splněno v čase** |
| 9.3. | 3 x 20 dřepů 2 x 40 sekund výdrž v prkně2 x 20 sed/leh2 x 20 skákacích panáků2x 15 x kliků |  |
| 12.3. | 3 x 20 dřepů 2 x 40 sekund výdrž v prkně2 x 20 sed/leh2 x 20 skákacích panáků2x 15 x kliků |  |

1. **Týden**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Datum** | **Úkol** | **Splněno v čase** |
| 16.3. | 3 x 20 dřepů 2 x 40 sekund výdrž v prkně2 x 20 sed/leh2 x 20 skákacích panáků2x 15 x kliků |  |
| 19.3. | 3 x 20 dřepů 2 x 40 sekund výdrž v prkně2 x 20 sed/leh2 x 20 skákacích panáků2x 15 x kliků |  |

**4. Týden**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Datum** | **Úkol** | **Splněno v čase** |
| 23.3. | 3 x 20 dřepů 2 x 40 sekund výdrž v prkně2 x 20 sed/leh2 x 20 skákacích panáků2x 15 x kliků |  |
| 26.3. | 3 x 20 dřepů 2 x 40 sekund výdrž v prkně2 x 20 sed/leh2 x 20 skákacích panáků2x 15 x kliků |  |

**5. Týden**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Datum** | **Úkol** | **Splněno v čase** |
| 30.3. | 3 x 20 dřepů 2 x 40 sekund výdrž v prkně2 x 20 sed/leh2 x 20 skákacích panáků2x 15 x kliků | Online |