Úlohy zadané žiakom počas samoštúdia 8.3. – 12.3.2021

TSV 7.C + 8.B dievčatá

UTOROK – urobte si 15 minútovú rozcvičku – začnite od hlavy – trup – nohy

Urobte 15 drepov, 10 výpadov, rýchly beh na mieste 30 sekúnd, 10 brušákov. Rozcvičku ukončite hlbokým nádych – výdych, kým sa telo neukľudní

ŠTVRTOK – pustite si relaxačnú hudbu, veľa dobrých videí nájdete na youtube, často aj s cvikmi, a aspoň 15 minút relaxujte, pritom vykonávajte strečing – naťahovacie cviky – hlava- ruky – nohy. Cvičenie vždy ukončite nádychom – výdychom. Nezabudnite si predtým v izbe vyvetrať a ľahnúť si na rovnú podložku, necvičte na gauči ☺