**Tělesná výchova - Tercie B**

Všechny Vás zdravím v novém týdnu 😊

Úkol č. 3

1. Přečtěte si článek <https://ct24.ceskatelevize.cz/veda/2999555-odvracena-strana-pohody-dva-tydny-zahaleni-nici-zdravi-upozornuje-studie>

Konec lenošení, pojďte si zacvičit!

2. Dnešní cvičení Vám zabere 20 min., budete cvičit podle stejného videa jako minulý týden.

3. Rozcvičte se

4. Pusťte si video <https://www.youtube.com/watch?v=QyBuvF4-2eg> a pojďme znovu na to!

5. Všech šest cviků (1 kolečko) zopakujte 4x

6. V tomto týdnu si zopakujte cvičení ještě jednou

Buďte zdraví. Pište a držte se.

Josef Havela