**Tělesná výchova - Tercie B,** úkol č. 5

Pánové, jak se máte? Cvičíte?

1. Dnes mám pro Vás další neuvěřitelný příběh českého sportovce.
2. Shlídněte dokument <https://www.televizeseznam.cz/video/sportovni-okamziky/emil-zatopek-sokuje-svet-1952-185047>
3. Video sledujte pozorně, texty si pečlivě pročtěte.
4. Dnes si zacvičíte 7 minutovou Tabatu
5. Rozcvičte se. Cvičte poctivě.
6. Pusťte si video <https://www.youtube.com/watch?v=mmq5zZfmIws>
7. Následuje 5 min. pauza
8. Zacvičte si Tabatu ještě jednou
9. V týdnu opakujte cvičení ještě aspoň v jednom dnu 2x
10. **V dalším týdnu mám pro Vás překvapení**

Buďte zdraví. Pište a držte se.

Josef Havela