**Tělesná výchova - Tercie B,** úkol č. 6

Pánové, dnes před cvičením slíbené překvapení.

Pozor na úkol č. 5, který máte v domácí přípravě v minulém týdnu.

1. Klikněte na odkaz a vyplňte test

<https://www.survio.com/survey/d/O6M5S1X5F2A6D9G2R>

1. Dotazník bude dostupný do pátku
2. Test bude hodnocen 0 – 1 chyba 1, 2 – 3 chyby 2, 4 chyby 3, 5 chyb 4, více chyb 5
3. Opět si zacvičte Tabatu, už ji znáte.
4. Rozcvičte se.
5. Pusťte si video <https://www.youtube.com/watch?v=mmq5zZfmIws>
6. Následuje 5 min. pauza
7. Zacvičte si Tabatu po druhé.
8. Následuje 5 min. pauza.
9. Zacvičte si Tabatu po třetí.
10. V týdnu opakujte cvičení ještě jednou.
11. Těším se na Vaše odpovědi.

Buďte zdraví. Pište a držte se.

Josef Havela