**Domácí příprava 4.5. – 7.5.2020**

**TV DÍVKY** TERCIE A, SEXTA B, KVINTA A, SEPTIMA B

**TV CHLAPCI**  KVARTA B, 3.A, 4.A, OKTÁVA B

Počasí v těchto dnech stále přeje pohybu na hřišti nebo v přírodě. Podívej se, jak by mohla vypadat intenzita a četnost tvého pohybu:

<https://www.idnes.cz/onadnes/zdravi/serial-pro-zacatecniky-jak-vlastne-na-zacatku-behat-jak-intenzivne-a-kolikrat-tydne.A141110_172227_behani_fro>

Každý, kdo začíná pravidelně trénovat, se může potkat s obtížemi. Zjistěte, jak se jim vyhnout nebo je napravit:

<https://www.idnes.cz/onadnes/zdravi/serial-pro-zacatecniky-jak-na-pichani-v-boku-krece-ci-natazeni-svalu.A141118_090022_behani_fro>

Pokud se snažíte pravidelně běhat, zjistěte, co nedělat:

<https://antmann.cz/2019/03/31/jak-nepristupovat-k-behani/>