**Úkol do TV pro dívky:**

**P.A, S.A, S.B, K.A, K.B, 7.A, 7.B, 1.A, 3.A**

Dobrý den,

všechny vás zdravím a alespoň touto cestou posílám povzbuzení do jarních venkovních aktivit.

Tentokrát mám pro vás jeden úkol: otestovat se a výsledky poslat na armova@gymkrom.cz **do** **10.5.2020**. Uvidíme, jak jste na tom po zimní přípravě a domácím cvičení.

Vyplň tabulku:

|  |  |
| --- | --- |
| **cvičení** | **počet/čas** |
| leh-sed za 1 minutu |  |
| výdrž v prkně |  |
| přeskoky přes švihadlo za 2 minuty (snožmo) |  |
| angličáky za 1 minutu |  |
| výdrž v podřepu s oporou zad o stěnu  |  |

Na závěr vám doporučuji chodit co nejčastěji ven na sluníčko a čerstvý vzduch.

Mějte se moc hezky

S pozdravem

Mgr. Jitka Armová