**9. týden, TV – pro všechny skupiny**

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

Pro ty z vás, které jste nezaznamenali úkol v minulém týdnu, připomínám jej ještě jednou: otestujte se a výsledky pošlete na armova@gymkrom.cz.

Vy, které máte již splněno a na Bakalářích zaznamenáno, cvičte podle svých režimů, jak jste zvyklé. Klidně si test můžete i zopakovat. Aktivitě se meze nekladou.

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  |  |

S pozdravem

Mgr. Jitka Armová