**Domácí příprava 1. – 5.6.2020**

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

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

**Počasí i v těchto dnech přeje pohybu na hřišti nebo v přírodě. Takovému pohybu dej přednost**

**Prosím, pokračuj v cvičení a sportování tak, jako v minulých týdnech.**

Pokud běháš a chceš vědět víc, přečti si články na adresách:

<https://obehani.cz/vo2max-zvysit-vo2max-hodnoty-aneb-magicky-kyslik/>

<https://obehani.cz/rychle-behat-sprint-13-snadnych-tipu-zrychleni/>

<https://obehani.cz/behat-podle-tepove-frekvence-pomuze-zhubnout/>

<https://obehani.cz/behat-fartlek-trenink-vas-bude-bavit/>