Tělesná výchova 1.A,2.A,S.A,S.B,6.A,6.BQ.A,Q.B,7.A

Doufám, že už máte všechno poctivě natrénováno!

Do dalšího období přidáme trénink rychlosti – krátké sprinty v sériích.

Vzdálenost 25 – 30m sprintem, krátký výklus a opět sprint. 5 – 10 opakování – podle aktuální formy.

Studenti, kteří mate zájem o reprezentaci školy na Sedláčkově memoriálu a později i v Liptovském Mikuláši, začněte trénovat „své“ disciplíny.

Můžete také napsat, že se chcete zúčastnit na kubik@gymkrom.cz

Sportujte!!

Skol!