

DUBEN – PO EVROPĚ PŮJDEM

On-line soutěž pro všechny věkové kategorie.

Před: Vezmi s sebou hrací kartu a telefon pro čtení QR kódů.

Během: V průběhu své cesty si zacvič podle videí z QR kódů.

Po: Zapiš své údaje a počet km přes QR kód na konci hrací karty.

Kolikrát se mohou zúčastnit? To záleží jen na tobě a jak moc chceš být aktivní. Ideálně 3-4x týdně.

Doporučení: Dodržujte platná opatření. Za bezpečnost dětí zodpovídají jejich zákonní zástupci.

Jdu nebo běžím poprvé.

1. cvik

Zvládneš tuto kombinaci
z běžecské abecedy jako kondiční
trenérka Jana?



2. cvik

Pozor, teď tu má pro tebe
připravený další cvik
kondiční trenér Marek.

3. cvik

Svaly zahřáté a tak
obtížnost přituhuje.
Zvládneš i ty chůzi jako kůň?



4. cvik

A co teprve takový
medvěd, také to dokážeš?

Jdu nebo běžím podruhé.

5. cvik

Dneska to roztočíme.
Jsi připraven?
Kondiční trenér Marek
ti vše ukáže.



6. cvik

Pozor, teď přijde na řadu
dynamická kondiční trenérka Jana.

7. cvik

A co za zvíře tu
na tebe dnes čeká?



8. cvik

To nejladnější na konec.

Jdu nebo běžím několikráté....nakombinuj si 4 cviky podle sebe.

NEZAPOMEŇTE ZAPSAT SVÉ VÝSLEDKY

Sdílejte své fotky a videa na sociálních sítích pod hashtagem **#naMEbudem**

Whatsapp 602 231 044 - martina.babicka@pozemnihokej.cz

www.pozemnihokej.cz

