

Zdravím všechny „sportáky i nespportáky“ ☺

Pár informací:

Pro zájemce o OVOV: okresní kola byla vzhledem k situaci s pandemií zrušena, pokud proběhnou kola krajská, nominace na ně bude podle výkonů, které zadají vyučující tělesné výchovy, takže určitě nepřestávejte trénovat, většina disciplín jde trénovat i doma, tak můžete máknout na disciplíně leh – sed, klik a dalších ...

Pro všechny: na internetu lze najít spoustu videí, která každého provedou třeba i krátkým cvičením, v rámci možností se hýbejte, podpoří to imunitu a zlepší náladu ...

Pro inspiraci zasílám jeden z mnoha odkazů s různými variantami cvičení, kde si určitě vybere každý (posilovací, taneční, ...)

<https://fitfabstrong.cz/>

- není nutná žádná registrace, žádné platby, nemusíš plnit několika týdenní plán, ale pouze si vybrat video, které Tě osloví a podle něj si zacvičit, veškeré sestavy jsou doplněny živou hudbou ☺

- pokud někdo má další tipy na zajímavá cvičení, uvítám Tvoje návrhy / odkazy, které mi můžeš poslat na emailovou adresu:

[to.dame2020@seznam.cz](mailto:to.dame2020@seznam.cz)

(P.S. Jsou tam i cviky, které pomůžou s vypracováním břišního „six packu“, dotyčná, které se to týká, bude vědět ☺)

Opatrujte se a zdravím, J. Klinecká