**Sportovní výzva pro všechny**

**CIHELŇÁKY**

Bolí tě záda, cítíš ochablé svalstvo, vidíš, že přibíráš na váze a říkáš si, že už je nejvyšší čas s tím něco udělat?? Tak to je právě **výzva** pro tebe!!

Je zde **30 denní výzva** pro všechny, kteří se chtějí hýbat a pohyb a tělocvik jim v této době moc chybí. Nepotřebuješ k tomu **NIC** než chuť se hýbat a udělat něco užitečného pro své tělo a svaly a můžeš to zvládnout klidně i doma! A klidně přiber do party rodiče nebo kamaráda☺

Vše co budeš dělat:

* Kliky (můžeš i dámské)
* Dřepy
* Sedy-lehy
* Běh (v případě hezkého počasí)
* Plank (prkno)

**II. stupeň**

***Kliky, dřepy, sedy-lehy***

* Prvních **10 dní** budeš cvičit pravidelně **každý den 10 opakování každého cviku** (můžeš i 2x denně, budeš-li chtít)
* Po **10 dnech** přidáš **5** opakování (tzn. 15)
* Po **dalších 10 dnech** přidáš **dalších 5** opakování (tzn. 20)

***Běh na hřišti za školou (na tartanovém oválu 150 m) nebo v přírodě.***

* Prvních **10 dní** budeš běhat pravidelně **každý den 450m (3 kola)**
* **10 dnech** přidáš **300 m** = **750 m** (tzn. 5 kol)
* Po **dalších 10 dnech** přidáš **dalších 300m** = **1050 m** (tzn. 7 kol)

***Plank (prkno)***

* Prvních **10 dní** výdrž **30 sekund**
* **10 dnech** přidáš **15 sekund** = **45 sekund**
* Po **dalších 10 dnech** přidáš **dalších 15 sekund** = **60 sekund**

**1. stupeň**

***Kliky, dřepy, sedy-lehy***

* Prvních **10 dní** budeš cvičit pravidelně **každý den 5 opakování každého cviku** (můžeš i 2x denně, budeš-li chtít)
* Po **10 dnech** přidáš **2** opakování (tzn. 7)
* Po **dalších 10 dnech** přidáš **dalších 3** opakování (tzn. 10)

***Běh na hřišti za školou (na tartanovém oválu 150 m) nebo v přírodě.***

* Prvních **10 dní** budeš běhat pravidelně **každý den 150m (1 kolo)**
* **Po 10 dnech** přidáš **150 m** = **300 m** (tzn. 2 kola)
* Po **dalších 10 dnech** přidáš **dalších 150m** = **450 m** (tzn. 3 kola)

***Plank (prkno)***

* Prvních **10 dní** výdrž **15 sekund**
* **10 dnech** přidáš **5 sekund** = 20 **sekund**
* Po **dalších 10 dnech** přidáš **dalších 10 sekund** = **30 sekund**

Do přiložené tabulky si budeš zapisovat výkony, ale nejen to. Budeš sledovat svoje tělo, hmotnost a hlavně srdeční tep. To znamená, že budeš zapisovat, jakou tepovou frekvenci máš v klidu (před cvičením) a poté zapíšeš údaj hned po cvičení (po zátěži).

K měření tepové frekvence můžete použit chytré hodinky, náramky, mobilní telefon (stáhnout aplikaci z Google play). Kdo toto nemá, použije starou známou metodu – po dobu jedné minuty si měří tep na tepně u zápěstí nebo na krku a zapíše údaj (rodiče pomohou ☺)

Odkazy na správné provedení cviků:

Plank <https://www.youtube.com/watch?v=OSLJDaJuEhk>

Kliky <https://www.youtube.com/watch?v=7iWVCh-tQy8>

Dřepy <https://www.youtube.com/watch?v=c2-BlZ36XC0>

Tak hurá do toho!!!!

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Jméno: |  | |
|  |  |  | Třída |  | |
| Záznamová tabulka | | | | |  |
|  |
|  |  |  |  |  |  |
| **Den** | **Počet opakování** | **Tepová frekvence v klidu** | **Tepová frekvence po zátěži** | **Tepová frekvence po běhu** |  |
| **1** |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |
| **4** |  |  |  |  |  |
| **5** |  |  |  |  |  |
| **6** |  |  |  |  |  |
| **7** |  |  |  |  |  |
| **8** |  |  |  |  |  |
| **9** |  |  |  |  |  |
| **10** |  |  |  |  |  |
| **11** |  |  |  |  |  |
| **12** |  |  |  |  |  |
| **13** |  |  |  |  |  |
| **14** |  |  |  |  |  |
| **15** |  |  |  |  |  |
| **16** |  |  |  |  |  |
| **17** |  |  |  |  |  |
| **18** |  |  |  |  |  |
| **19** |  |  |  |  |  |
| **20** |  |  |  |  |  |
| **21** |  |  |  |  |  |
| **22** |  |  |  |  |  |
| **23** |  |  |  |  |  |
| **24** |  |  |  |  |  |
| **25** |  |  |  |  |  |
| **26** |  |  |  |  |  |
| **27** |  |  |  |  |  |
| **28** |  |  |  |  |  |
| **29** |  |  |  |  |  |
| **30** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  | **Hmotnost na začátku** | **Hmotnost po 30 dnech** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |