

Motto týdne: *Poctivě doma cvičím, jinak se nic nenaučím.*



**DOMÁCÍ ÚKOLNÍČEK:**

	DENNĚ	DŮ	1	2	3	4	5	6	7
1	1x	SUŠENÍ ZAD RUČNÍKEM	/	/	/	/	/	/	/
2	2x-3x	HODINY = 2x po sobě	/	/	/	/	/	/	/
3	2x-3x	ŠOURÁNÍ na židli = chůze po zadku na židli 8 x 4 tam a 4 zpět, bez pohybu ramen	/	/	/	/	/	/	/
4	2x-3x	AKTIVNÍ SED = NAPŘÍMENÍ + 2x pokus o Výtah	/	/	/	/	/	/	/
5	2x-3x	LEH + DECH = pokus o dech do ručníku 10x	/	/	/	/	/	/	/
6	2x-3x	STOJ (viz-video z knihy)	/	/	/	/	/	/	/

*Domácí úkoly nesmí být použity či dál reprodukovány, bez mého svolení.*

Iva Fiš.