



Motto týdne: *Pokud chci mít něco, co jsem neměla, musím dělat něco, co jsem nedělala.*



DOMÁCÍ ÚKOLNÍČEK:

| | DENNĚ | DÚ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|---|-------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 1x | SUŠENÍ ZAD RUČNÍKEM - 2. varianta | / | / | / | / | / | / | / |
| 2 | 2x-3x | HODINY = 2x po sobě | / | / | / | / | / | / | / |
| 3 | 1x | ROZHÝBÁNÍ PÁTEŘE v sedě na židli | / | / | / | / | / | / | / |
| 4 | 2x-3x | AKTIVNÍ SED = NAPŘÍMENÍ + tahy | / | / | / | / | / | / | / |
| 5 | 2x-3x | ŠOURÁNÍ na židli | / | / | / | / | / | / | / |
| 6 | 2x-3x | LEH + DECH = PRD = pokus o nádech do prdu 10x-15x | / | / | / | / | / | / | / |
| 7 | 2x-3x | Mimino - protažení 4 nádechy | / | / | / | / | / | / | / |

| | | | | | | | | | | |
|---|-------|--------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 8 | 2x-3x | STOJ (viz-video z knihy) | / | / | / | / | / | / | / | / |
| | | | / | / | / | / | / | / | / | / |
| | | | / | / | / | / | / | / | / | / |

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

Iva Fiš.