Dobrý den,

zasílám plán výuky pro žáky 6. - 9. tříd na týden (1.3. - 5.3.)

Vyhledejte pět zimních olympijských her, napište ve kterém městě, státe a roce se konaly. Zjistěte také, kteří naši sportovci či sportovkyně dosáhli největšího úspěchu a v jaké disciplíně, ke každé olympiádě vypište tři.

(odpověď napište do mailu či vložte jako přílohu, ofocenou kopii)

**davidgabel@seznam.cz**

**Individuální kondiční tréninkový plán**

Vyzkoušejte variaci kruhového tréninku a přizpůsobte jej své momentální fyzické kondici, počty opakování a sérií i délku pauzy nechávám plně ve vaší režii. Věřím, že všichni naleznete trénink vhodný přímo pro vás. Než začnete cvičit, pořádně se protáhněte a podívejte se na správnou techniku prováděných cviků:

https://www.youtube.com/watch?v=mz0S5PGZVp4