Dobrý den,

zasílám plán výuky pro žáky 6. - 9. tříd na týden (26.4. - 30.4.)

**Protažení**

Není vhodné se do sportu pustit jen tak bezhlavě. Rozhodnout se sportovat, může být spontánní rozhodnutí, ale pokud chcete vámi vybraný sport dělat dlouho nebo na profesionální úrovni, neměli byste opomenout péči o vaše tělo.  
Mluvíme především o **kloubech**, které jsou při sportu **nejvíce náchylné k poranění**. Jeden špatný pohyb a zranění může být na světě. Strečink vám nezabere více než **10 minut** a rozhodně se nebude jednat o ztrátu času.  
Před samotným cvičením a strečinkem, byste se měli zahřát. Vaše svaly pracují skvěle, ale nesmí být prochladlé nebo zmrzlé. K zahřátí často postačí lehký klus nebo rychlá chůze. Tělo se uvede do pohybu a připravíte ho na fyzickou zátěž.

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

Úkoly zasílejte na (**davidgabel@seznam.cz**), nebo odevzdejte ve škole.

**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=hcg04lQwNw4