**VÝZVA PRO TÝDEN 8. – 14. 3. 2021**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **DEN** | **DOPOLEDNE** | **ODPOLEDNE** |
| **PONDĚLÍ****8.3.** | vydrž v planku 5 sudělej 1 klik (klidně na kolenou) | ustel si po sobě postel |
| **ÚTERÝ****9.3.** | vydrž v planku 10 sudělej 2 kliky | ukliď stůl po obědě |
| **STŘEDA****10.3.** | vydrž v planku 15 sudělej 3 kliky | ustel si po sobě postelukliď stůl po obědě  |
| **ČTVRTEK****11.3.** | vydrž v planku 20 sudělej 4 kliky | nachystej si oblečení na druhý den |
| **PÁTEK****12.3.** | vydrž v planku 25 sudělej 5 kliků | pomoz s přípravou jídla |
| **SOBOTA****13.3.** | vydrž v planku 30 ss rodiči zkuste každý 5 kliků | zeptej se rodiče, jestli potřebuje s něčím pomoc |
| **NEDĚLE****14.3.** | vydrž v planku 35 ss rodiči zkuste společným součtem 20 kliků | udělej mamince nebo tatínkovi masáž (rukou, nohou, zad,…) |

Plank :

* záda, hýždě nohy v jedné rovině
* pozor na „střechu“
* pozor na prohnutí v bedrech