**Překonej sám sebe!**

[](https://www.google.cz/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&ved=2ahUKEwjH1bSb3rPhAhWExoUKHUAxD7wQjRx6BAgBEAU&url=https://blog.mujbeh.cz/trenink-podle-zatopka/&psig=AOvVaw2O3Z1IUijoka5v0GvL8lAF&ust=1554374429793797)„ Když nemůžeš, tak přidej víc“

Emil Zátopek

**BĚH 1 KM pondělí, středa, pátek 1140** (před obědem)

podle schopností indiánský běh

(= běh střídaný s chůzí)

**PŘESKOKY ŠVIHADLA 1 minuta**

(libovolný styl)

**DRIBLOVÁNÍ**  2 minuty bez přerušení

**KLIKY**  klasické 10

z kleku 20

Tělocvična bude přístupná 1230 - 1300