**Překonej sám sebe!**

„ 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