

1. týden: 10 kilometrů

Během týdne nachod' nebo naběhej alespoň 10 km. Můžeš si to rozložit podle sebe, hlavní je dosáhnout této vzdálenosti.

1

2

3

4

5

6

7

2. týden: 10 pater

Zdolávej schody! Tvým úkolem je během týdne vystoupat alespoň 10 pater. Platí i kopec nebo jiný výškový bod.

8

9

10

11

12

13

14

3. týden: 10 minut navíc

Každý den si přidej 10 minut k běžné pohybové aktivitě. Pokud běžně cvičíš 30 minut, dej si 40. Pokud chodíš pěšky, natáhni trasu o 10 minut.

15

16

17

18

19

20

21

**4. a 5. týden:
10 různých aktivit**

Posledních 10 dní měsíce si rozlož síly na vyzkoušení deseti různých pohybových aktivit. Vedle běhu a chůze, se vrhni na kolo, plavání, tanec, jógu, švihadlo, lezení, kruháč, brusle... Hlavní je pestrost!

22

23

24

25

26

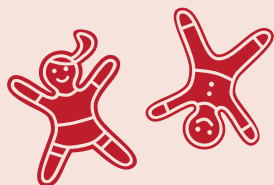
27

28

29

30

31



Březnová výzva 25

*aneb nejen proseccem
živ je Adventák*