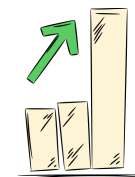









Měsíční plán přípravy na přijímačky: nejdřív to natrénuju, pak to dám!





pondělí	úterý	středa	čtvrtek	pátek	sobota	neděle
						 Jeden den To dáš! přijímačky nanečisto, druhý den zasloužený odpočinek a relax.
						 Jeden den To dáš! přijímačky nanečisto, druhý den zasloužený odpočinek a relax.
						 Jeden den To dáš! přijímačky nanečisto, druhý den zasloužený odpočinek a relax.
						 Jeden den To dáš! přijímačky nanečisto, druhý den zasloužený odpočinek a relax. Hotovo! 🏆

Dokončil/a jsem v týdnu všechny plánované tréninky?
Pokud ano, získávám odznak!

 Šampion prvního týdne

 Vytrvalec

 Chytrá hlavička

 Zlatá To dáš! kapybara



Splnil/a jsem plán tréninku na celý měsíc?

Tak to zasloužím odměnu.

Odměna za splnění plánu tento měsíc:

Rada: sem si dopředu napiš, jak se odměníš (nebo se domluv s rodiči, jestli s motivací nepomohou a domluvíte se na odměně)

