

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



pondělí úterý středa čtvrtek pátek sobota neděle

Trénink 30 minut Hotovo? Udělám fajfku: 	Trénink 30 minut Hotovo? Udělám fajfku: <input type="checkbox"/>	Trénink 30 minut Hotovo? Udělám fajfku: <input type="checkbox"/>	Trénink 30 minut Hotovo? Udělám fajfku: <input type="checkbox"/>		Jeden den To dáš! přijímačky nanečisto, druhý den zasloužený odpočinek a relax.	<input type="checkbox"/>
Trénink 30 minut Hotovo? Udělám fajfku: <input type="checkbox"/>	Trénink 30 minut Hotovo? Udělám fajfku: <input type="checkbox"/>	Trénink 30 minut Hotovo? Udělám fajfku: <input type="checkbox"/>	Trénink 30 minut Hotovo? Udělám fajfku: <input type="checkbox"/>		Jeden den To dáš! přijímačky nanečisto, druhý den zasloužený odpočinek a relax.	<input type="checkbox"/>
Trénink 30 minut Hotovo? Udělám fajfku: <input type="checkbox"/>	Trénink 30 minut Hotovo? Udělám fajfku: <input type="checkbox"/>	Trénink 30 minut Hotovo? Udělám fajfku: <input type="checkbox"/>	Trénink 30 minut Hotovo? Udělám fajfku: <input type="checkbox"/>		Jeden den To dáš! přijímačky nanečisto, druhý den zasloužený odpočinek a relax.	<input type="checkbox"/>
Trénink 30 minut Hotovo? Udělám fajfku: <input type="checkbox"/>	Trénink 30 minut Hotovo? Udělám fajfku: <input type="checkbox"/>	Trénink 30 minut Hotovo? Udělám fajfku: <input type="checkbox"/>	Trénink 30 minut Hotovo? Udělám fajfku: <input type="checkbox"/>		Jeden den To dáš! přijímačky nanečisto, druhý den zasloužený odpočinek a relax.	<input type="checkbox"/>

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



Šampion prvního týdne



Výtrvalec



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 odměniš (nebo se domluv s rodiči, jestli s motivací nepomohou a domluvíte se na odměně)