Stars 30.11

Dobrý den,

posíláme přípravu na distanční výuku - Stars  roztleskávačky - 30. 11. 2020.

1. rozcvičení

[https://www.youtube.com/…VWE](https://www.youtube.com/watch?v=G55ajW6UVWE)

2. nácvik cviků dle sestavy

[https://www.youtube.com/…mnM](https://www.youtube.com/watch?v=WKtfMCuImnM)

3. posilování a zpevňování těla

[https://www.youtube.com/…nSc](https://www.youtube.com/watch?v=WJug6iEhnSc)

S pozdravem

Petra Medáčková a Monika Brádková