

TRZYMAMY FORMĘ I NIE ZAPOMINAMY O AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ 😊





Maja	
Dzień	Czas jazdy na deskorolce
Poniedziałek	20 min
Wtorek	20min
Środa	20 min
Czwartek	40 min
Piątek	40 min
Sobota	10min
Niedziela	10 min

Poniedziałek	Spacerowanie	45 min
Wtorek	Jazda na rowerze	ok. 60m
Środa	Jazda na rolkach	30 m.
Czwartek	Bieg	30m.
Piątek	Jazda na rowerze	50 min. ok.
Sobota	Inna aktywność	1.50 godz (ok.)
Niedziela	Bieg	30 m. (ok.)



Wiktonia Myślińska Kl. VIA

Dzień tygodnia, data	Pokończony dystans, km	czas
Poniedziałek - 15.03.2021	Spacer na Turce	+ 40 min + 30 min
Wtorek - 16.03.2021	Timna aktywność	
Środa - 17.03.2021	1 spacer u lesie 2 imna aktywność (Kowce)	+ 20 min 2 2 godz + 30 min
Czwartek - 18.03.2021	Timna aktywność	
Piątek - 19.03.2021	1 spacer u lesie 2 imna aktywność (Kowce)	+ 30 min 2 5 godz
Sobota - 20.03.2021	Timna aktywność	+ 2 godz
Niedziela - 21.03.2021	1 spacer u lesie 2 imna aktywność (Kowce)	+ 40 min 2 4 godz

Moja Aktywność

Imię: Wiktoria

Klasa: VIa

Klasa: 6a

dnia	Moja codzienna aktywność
Poniedziałek	Jazda na rowerze
Wtorek	Relaks
Środa	Spacer
Czwartek	Deszczówka
Piątek	Gra w koszykówkę
Sobota	Jazda na trójkołowej hulajnodze
Niedziela	Gra w piłkę nożną

30-40 min	3,5 km	Jazda na rowerze
1,5 h	3 km	Spacer
40 min	—	Gra w piłkę
15 min	—	Cwiczenia z Youtube
1 h	2 km	Bieranie
20-30 min	1,5 km	Jazda na desce
40-30 min	—	Cwiczenia gimnastyczne

Grabusia

Yastżębita

Yla

Pn

Gra w tenisa, jazda na rowerze,
spacer, bieg

Wt

Ćwiczenia na W-F, piłka nożna,

Śr

Ćwiczenia na WF, piłka nożna,

Czw

Ćwiczenia na WF, tenis, spacer,
jazda na rowerze 1124 kroki

Pi

Jazda konna (17:00), ćwiczenia na W-F,
spacer (20 ni 25 min)

So

Zabawa na dworze (10:00-), jazda na rowerze (1h)

Ndz

Zabawa na dworze (konie) 11:00-16:00, inna aktywność 2h

