Karta aktywności fizycznej – tydzień 9 (14-20.12.2020)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Przykładowe aktywności | Poniedziałek | Wtorek |  | Środa |  | Czwartek |  | Piątek |  | Sobota |  | Niedziela |  |
| czas  | Dystans/tętno | czas  | Dystans/tętno | czas  | Dystans/tętno | czas  | Dystans/tętno | czas  | Dystans/tętno | czas  | Dystans/tętno | czas  | Dystans/tętno |
| Spacer |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Nordic walking |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Bieganie |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Rower |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Trening siłowy |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Stretching |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Fitness |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Pływanie |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Taniec |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Trening mięśni posturalnych (brzuch, grzbiet, pośladki) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Inna aktywność fizyczna |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Aktywność/ćwiczenia należy wykonać co najmniej 2 razy w tygodniu minimum 30 minut !

Karta aktywności fizycznej – tydzień 2 (19-25.10.2020)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Przykładowe aktywności | Poniedziałek | Wtorek |  | Środa |  | Czwartek |  | Piątek |  | Sobota |  | Niedziela |  |
| czas  | Dystans/tętno | czas  | Dystans/tętno | czas  | Dystans/tętno | czas  | Dystans/tętno | czas  | Dystans/tętno | czas  | Dystans/tętno | czas  | Dystans/tętno |
| Spacer |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Nordic walking |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Bieganie |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Rower |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Trening siłowy |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Stretching |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Fitness |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Pływanie |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Taniec |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Trening mięśni posturalnych (brzuch, grzbiet, pośladki) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Inna aktywność fizyczna |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Aktywność/ćwiczenia należy wykonać co najmniej 2 razy w tygodniu minimum 30 minut !

Karta aktywności fizycznej – tydzień 3 (26-31.10.2020)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Przykładowe aktywności | Poniedziałek | Wtorek |  | Środa |  | Czwartek |  | Piątek |  | Sobota |  | Niedziela |  |
| czas  | Dystans/tętno | czas  | Dystans/tętno | czas  | Dystans/tętno | czas  | Dystans/tętno | czas  | Dystans/tętno | czas  | Dystans/tętno | czas  | Dystans/tętno |
| Spacer |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Nordic walking |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Bieganie |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Rower |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Trening siłowy |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Stretching |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Fitness |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Pływanie |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Taniec |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Trening mięśni posturalnych (brzuch, grzbiet, pośladki) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Inna aktywność fizyczna |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Aktywność/ćwiczenia należy wykonać co najmniej 2 razy w tygodniu minimum 30 minut !

Karta aktywności fizycznej – tydzień 4 (2-8.11.2020)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Przykładowe aktywności | Poniedziałek | Wtorek |  | Środa |  | Czwartek |  | Piątek |  | Sobota |  | Niedziela |  |
| czas  | Dystans/tętno | czas  | Dystans/tętno | czas  | Dystans/tętno | czas  | Dystans/tętno | czas  | Dystans/tętno | czas  | Dystans/tętno | czas  | Dystans/tętno |
| Spacer |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Nordic walking |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Bieganie |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Rower |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Trening siłowy |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Stretching |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Fitness |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Pływanie |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Taniec |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Trening mięśni posturalnych (brzuch, grzbiet, pośladki) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Inna aktywność fizyczna |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Aktywność/ćwiczenia należy wykonać co najmniej 2 razy w tygodniu minimum 30 minut !

Karta aktywności fizycznej – tydzień 5 (9-15.11.2020)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Przykładowe aktywności | Poniedziałek | Wtorek |  | Środa |  | Czwartek |  | Piątek |  | Sobota |  | Niedziela |  |
| czas  | Dystans/tętno | czas  | Dystans/tętno | czas  | Dystans/tętno | czas  | Dystans/tętno | czas  | Dystans/tętno | czas  | Dystans/tętno | czas  | Dystans/tętno |
| Spacer |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Nordic walking |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Bieganie |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Rower |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Trening siłowy |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Stretching |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Fitness |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Pływanie |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Taniec |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Trening mięśni posturalnych (brzuch, grzbiet, pośladki) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Inna aktywność fizyczna |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Aktywność/ćwiczenia należy wykonać co najmniej 2 razy w tygodniu minimum 30 minut !

Karta aktywności fizycznej – tydzień 6 (16-22.11.2020)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Przykładowe aktywności | Poniedziałek | Wtorek |  | Środa |  | Czwartek |  | Piątek |  | Sobota |  | Niedziela |  |
| czas  | Dystans/tętno | czas  | Dystans/tętno | czas  | Dystans/tętno | czas  | Dystans/tętno | czas  | Dystans/tętno | czas  | Dystans/tętno | czas  | Dystans/tętno |
| Spacer |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Nordic walking |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Bieganie |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Rower |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Trening siłowy |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Stretching |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Fitness |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Pływanie |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Taniec |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Trening mięśni posturalnych (brzuch, grzbiet, pośladki) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Inna aktywność fizyczna |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Aktywność/ćwiczenia należy wykonać co najmniej 2 razy w tygodniu minimum 30 minut !

Karta aktywności fizycznej – tydzień 7 (23-29.11.2020)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Przykładowe aktywności | Poniedziałek | Wtorek |  | Środa |  | Czwartek |  | Piątek |  | Sobota |  | Niedziela |  |
| czas  | Dystans/tętno | czas  | Dystans/tętno | czas  | Dystans/tętno | czas  | Dystans/tętno | czas  | Dystans/tętno | czas  | Dystans/tętno | czas  | Dystans/tętno |
| Spacer |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Nordic walking |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Bieganie |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Rower |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Trening siłowy |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Stretching |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Fitness |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Pływanie |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Taniec |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Trening mięśni posturalnych (brzuch, grzbiet, pośladki) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Inna aktywność fizyczna |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Aktywność/ćwiczenia należy wykonać co najmniej 2 razy w tygodniu minimum 30 minut !

Karta aktywności fizycznej – tydzień 8 (30.11-6.12.2020)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Przykładowe aktywności | Poniedziałek | Wtorek |  | Środa |  | Czwartek |  | Piątek |  | Sobota |  | Niedziela |  |
| czas  | Dystans/tętno | czas  | Dystans/tętno | czas  | Dystans/tętno | czas  | Dystans/tętno | czas  | Dystans/tętno | czas  | Dystans/tętno | czas  | Dystans/tętno |
| Spacer |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Nordic walking |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Bieganie |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Rower |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Trening siłowy |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Stretching |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Fitness |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Pływanie |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Taniec |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Trening mięśni posturalnych (brzuch, grzbiet, pośladki) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Inna aktywność fizyczna |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Aktywność/ćwiczenia należy wykonać co najmniej 2 razy w tygodniu minimum 30 minut !

Karta aktywności fizycznej – tydzień 9 (7-13.12.2020)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Przykładowe aktywności | Poniedziałek | Wtorek |  | Środa |  | Czwartek |  | Piątek |  | Sobota |  | Niedziela |  |
| czas  | Dystans/tętno | czas  | Dystans/tętno | czas  | Dystans/tętno | czas  | Dystans/tętno | czas  | Dystans/tętno | czas  | Dystans/tętno | czas  | Dystans/tętno |
| Spacer |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Nordic walking |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Bieganie |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Rower |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Trening siłowy |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Stretching |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Fitness |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Pływanie |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Taniec |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Trening mięśni posturalnych (brzuch, grzbiet, pośladki) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Inna aktywność fizyczna |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Aktywność/ćwiczenia należy wykonać co najmniej 2 razy w tygodniu minimum 30 minut !

Karta aktywności fizycznej – tydzień 10 (14-20.12.2020)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Przykładowe aktywności | Poniedziałek | Wtorek |  | Środa |  | Czwartek |  | Piątek |  | Sobota |  | Niedziela |  |
| czas  | Dystans/tętno | czas  | Dystans/tętno | czas  | Dystans/tętno | czas  | Dystans/tętno | czas  | Dystans/tętno | czas  | Dystans/tętno | czas  | Dystans/tętno |
| Spacer |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Nordic walking |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Bieganie |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Rower |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Trening siłowy |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Stretching |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Fitness |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Pływanie |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Taniec |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Trening mięśni posturalnych (brzuch, grzbiet, pośladki) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Inna aktywność fizyczna |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Aktywność/ćwiczenia należy wykonać co najmniej 2 razy w tygodniu minimum 30 minut !

Karta aktywności fizycznej – tydzień11 (21-27.12.2020)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Przykładowe aktywności | Poniedziałek | Wtorek |  | Środa |  | Czwartek |  | Piątek |  | Sobota |  | Niedziela |  |
| czas  | Dystans/tętno | czas  | Dystans/tętno | czas  | Dystans/tętno | czas  | Dystans/tętno | czas  | Dystans/tętno | czas  | Dystans/tętno | czas  | Dystans/tętno |
| Spacer |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Nordic walking |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Bieganie |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Rower |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Trening siłowy |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Stretching |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Fitness |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Pływanie |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Taniec |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Trening mięśni posturalnych (brzuch, grzbiet, pośladki) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Inna aktywność fizyczna |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Aktywność/ćwiczenia należy wykonać co najmniej 2 razy w tygodniu minimum 30 minut !

Karta aktywności fizycznej – tydzień 12 (4-10.01.2021)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Przykładowe aktywności | Poniedziałek | Wtorek |  | Środa |  | Czwartek |  | Piątek |  | Sobota |  | Niedziela |  |
| czas  | Dystans/tętno | czas  | Dystans/tętno | czas  | Dystans/tętno | czas  | Dystans/tętno | czas  | Dystans/tętno | czas  | Dystans/tętno | czas  | Dystans/tętno |
| Spacer |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Nordic walking |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Bieganie |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Rower |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Trening siłowy |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Stretching |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Fitness |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Pływanie |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Taniec |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Trening mięśni posturalnych (brzuch, grzbiet, pośladki) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Inna aktywność fizyczna |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Aktywność/ćwiczenia należy wykonać co najmniej 2 razy w tygodniu minimum 30 minut !

Karta aktywności fizycznej – tydzień 13(11-16.01.2021)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Przykładowe aktywności | Poniedziałek | Wtorek |  | Środa |  | Czwartek |  | Piątek |  | Sobota |  | Niedziela |  |
| czas  | Dystans/tętno | czas  | Dystans/tętno | czas  | Dystans/tętno | czas  | Dystans/tętno | czas  | Dystans/tętno | czas  | Dystans/tętno | czas  | Dystans/tętno |
| Spacer |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Nordic walking |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Bieganie |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Rower |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Trening siłowy |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Stretching |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Fitness |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Pływanie |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Taniec |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Trening mięśni posturalnych (brzuch, grzbiet, pośladki) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Inna aktywność fizyczna |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Aktywność/ćwiczenia należy wykonać co najmniej 2 razy w tygodniu minimum 30 minut !

Karta aktywności fizycznej – tydzień 14 (18-24.01.2021)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Przykładowe aktywności | Poniedziałek | Wtorek |  | Środa |  | Czwartek |  | Piątek |  | Sobota |  | Niedziela |  |
| czas  | Dystans/tętno | czas  | Dystans/tętno | czas  | Dystans/tętno | czas  | Dystans/tętno | czas  | Dystans/tętno | czas  | Dystans/tętno | czas  | Dystans/tętno |
| Spacer |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Nordic walking |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Bieganie |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Rower |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Trening siłowy |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Stretching |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Fitness |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Pływanie |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Taniec |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Trening mięśni posturalnych (brzuch, grzbiet, pośladki) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Inna aktywność fizyczna |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Aktywność/ćwiczenia należy wykonać co najmniej 2 razy w tygodniu minimum 30 minut !

Karta aktywności fizycznej – tydzień 15 (25-31.01.2021)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Przykładowe aktywności | Poniedziałek | Wtorek |  | Środa |  | Czwartek |  | Piątek |  | Sobota |  | Niedziela |  |
| czas  | Dystans/tętno | czas  | Dystans/tętno | czas  | Dystans/tętno | czas  | Dystans/tętno | czas  | Dystans/tętno | czas  | Dystans/tętno | czas  | Dystans/tętno |
| Spacer |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Nordic walking |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Bieganie |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Rower |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Trening siłowy |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Stretching |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Fitness |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Pływanie |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Taniec |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Trening mięśni posturalnych (brzuch, grzbiet, pośladki) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Inna aktywność fizyczna |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Aktywność/ćwiczenia należy wykonać co najmniej 2 razy w tygodniu minimum 30 minut !