Karta aktywności fizycznej – tydzień 1 (2-7.01.2023)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 !