



**SOKOL KRALUPY
NAD VLTAVOU**

ADVENTNÍ KALENDÁŘ



1. HRA Zahraj si s někým svou oblíbenou hru. (pohybovou, nebo společenskou)	2. DENNÍ VÝZVA Kolik zvládneš udělat kliků?	3. CARDIO Skákej panáka minimálně 30s.	4. PROCHÁZKA Jdi dnes alespoň na 30minutovou procházku
5. LASKAVOST Udělej něco hezkého pro druhé.	6. PROTAŽENÍ Zařaď do svého dne ranní rozcvičku.	7. ROVNOVÁHA Vydrž v holubičce tolik vteřin, kolik zbývá dní do Vánoc.	8. CARDIO Procvič si běžeckou abecedu.
9. DENNÍ VÝZVA Jak dlouho vydržíš v prknu? (vzpor ležmo)	10. POSILOVÁNÍ Udělej 20 dřepů.	11. VÝLET Navštiv pamětihodnost v blízkém okolí.	12. DENNÍ VÝZVA Zacvič si s jakoukoliv pomůckou, kterou doma najdeš.
13. PROTAŽENÍ Dotkni se rukama prstů u nohou vestoje, nebo vsedě.	14. ZACVIČ SI Udělej 14 sed lehů.	15. ROVNOVÁHA Projdi byt s míčkem nebo vejcem na lžici.	16. LASKAVOST Udělej dnes někomu radost.
17. CARDIO Vyjdi během dne alespoň dvoje schody.	18. PEČENÍ Upeč nový druh cukroví.	19. PROCHÁZKA Dones lesní zvěři ovoce, zeleninu nebo suché plody.	20. DENNÍ VÝZVA Jak dlouho vydržíš v poloze židle? (podřep vzpažený)
21. TVOŘENÍ Nakresli, vyrob, nebo vytvoř v počítači vánoční přání.	22. CARDIO Zatanči si na svou oblíbenou píseň.	23. ZPĚV Potrénuj si klasické vánoční koledy.	24. ŠTĚDROVEČERNÍ PROCHÁZKA

