**Jsme rádi, že jste se rozhodli zapojit do naší sportovní výzvy „Rozhýbej planetu s NSO“, která běží od čtvrtka 22. dubna do neděle 25. dubna 2021. Jejím cílem je rozhýbat co nejvíce lidí, za které po splnění čtyřdenní výzvy vysázíme stromy.**

ROZHÝBEJ PLANETU S NSO

…a my za Tebe zasadíme strom!

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Datum | 51 minut aktivního pohybu | 51 opakování Vámi vybraných cviků např. dřepy, kliky, sklapovačky či cokoli jiného, \* | **BONUS**, můžete udělat obojí, jedno z toho, nebo nic | 51 vteřin v "planku" (prkno) | 51 vteřin lyžař (sedět zády opřený o zeď, pravý úhel v kolenou) |
| čtvrtek22. duben |  |  |  |  |  |
| pátek23. duben |  |  |  |  |  |
| sobota24. duben |  |  |  |  |  |
| neděle25. duben |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  | Do tabulky zapište např. splněno (pokud splníte :) ) |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**Jak na to? Stáhněte si tento dokument do svého zařízení a po splnění jednotlivých aktivit si v tabulce níže zaznamenejte Vaše úspěchy. Věříme, že výzvu budete plnit férově a nebudete podvádět. Sportu zdar!**

Doporučujeme vyplnit na počítači. Na mobilním zobrazení se mohou vyskytovat chyby.

**\*udělejte libovolný počet jakýchkoliv cviků, jejichž součet dá 51.**

(To znamená, že uděláte např. 30 dřepů, 10 kliků a 11 sklapovaček, nebo také 40 angličáků a 11 shybů, či jakákoli jiná kombinace, výběr je pouze na Vás.)

**A jak se podaří to, že za vás zasadíme strom?**

Když nám do pondělní půlnoci (26. dubna 2021, 23:59) zašlete kompletně vyplněnou tuto tabulku (na email: sportynso@gmail.com), **tak ho za vás zasadíme ve spolupráci s Lesy augustiniánského opatství v lesích na Zlínsku.**

**Tip:**

Zapojte celou rodinu! Udělejte si různé elektronické kopie tohoto souboru a zaznamenávejte, kdo se jak hýbe a vymyslete si třeba další aktivity! Ve vaší fantazii se meze nekladou! Tuto sportovní výzvu zvládne každý!

V případě jakýchkoli dotazů apod. **navštivte naše** [**webové stránky**](http://www.nsocz.com)a také nás můžete kontaktovat přes email (sportynso@gmail.com).