



Dům dětí a mládeže, Hradec Králové, Rautenkrancova 1241, 500 03

## Sportovní výzva – švihadlo

Pohybu není nikdy dost, a proto si s námi zašvihajte v další sportovní výzvě. Začněte libovolný den v měsíci a už jen pokračujte dalších 29 dní. Splněná čísla postupně odškrtněte. Počet skoků přes švihadlo se plynule zvyšuje a každý 4. den vás čeká odpočinek. Svá videa či fotografie zasílejte na email: [s.hamsova@barak.cz](mailto:s.hamsova@barak.cz) nebo na WhatsApp: + 420 777 758 438.

1. den	30
2. den	60
3. den	90
4. den	Odpočinek
5. den	100
6. den	105
7. den	110
8. den	Odpočinek
9. den	115
10. den	120
11. den	125
12. den	Odpočinek
13. den	130
14. den	135
15. den	140
16. den	Odpočinek
17. den	145
18. den	150
19. den	155

20. den	Odpočinek
21. den	160
22. den	165
23. den	170
24. den	Odpočinek
25. den	175
26. den	180
27. den	185
28. den	Odpočinek
29. den	190
30. den	200

