**TRÉNINKOVÝ DENÍK TV**

*Jméno a třída:*

*Vybrané cvičení (výzva):*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **DATUM** | **TRÉNINK – můj výkon (počet, čas, …, zlepšení či zhoršení)** | **SLOVNÍ KOMENTÁŘ K VÝKONU** |
| 1. pokus = úvodní (hned po zadání úkolu) |  |  | Mé pocity:  Co se mi povedlo (pochval se):  Co je třeba zlepšit, proč se mi to nepovedlo:  Cíl na další týden (pokus):  Další komentář: |
| 2. pokus (1 den po zadání úkolu) |  |  | Mé pocity:  Co se mi povedlo (pochval se):  Co je třeba zlepšit, proč se mi to nepovedlo:  Cíl na další týden (pokus):  Další komentář: |
| 3. pokus |  |  | Mé pocity:  Co se mi povedlo (pochval se):  Co je třeba zlepšit, proč se mi to nepovedlo:  Cíl na další týden (pokus):  Další komentář: |
| 4. pokus |  |  | Mé pocity:  Co se mi povedlo (pochval se):  Co je třeba zlepšit, proč se mi to nepovedlo:  Cíl na další týden (pokus):  Další komentář: |
| 5. pokus |  |  | Mé pocity:  Co se mi povedlo (pochval se):  Co je třeba zlepšit, proč se mi to nepovedlo:  Cíl na další týden (pokus):  Další komentář: |
| 6. pokus |  |  | Mé pocity:  Co se mi povedlo (pochval se):  Co je třeba zlepšit, proč se mi to nepovedlo:  Cíl na další týden (pokus):  Další komentář: |
| 7. pokus |  |  | Mé pocity:  Co se mi povedlo (pochval se):  Co je třeba zlepšit, proč se mi to nepovedlo:  Cíl na další týden (pokus):  Další komentář: |
| 8. pokus |  |  | Mé pocity:  Co se mi povedlo (pochval se):  Co je třeba zlepšit, proč se mi to nepovedlo:  Cíl na další týden (pokus):  Další komentář: |
| 9. pokus |  |  | Mé pocity:  Co se mi povedlo (pochval se):  Co je třeba zlepšit, proč se mi to nepovedlo:  Cíl na další týden (pokus):  Další komentář: |
| 10. pokus |  |  | Mé pocity:  Co se mi povedlo (pochval se):  Co je třeba zlepšit, proč se mi to nepovedlo:  Cíl na další týden (pokus):  Další komentář: |
| 11. pokus |  |  | Mé pocity:  Co se mi povedlo (pochval se):  Co je třeba zlepšit, proč se mi to nepovedlo:  Cíl na další týden (pokus):  Další komentář: |
| 12. pokus |  |  | Mé pocity:  Co se mi povedlo (pochval se):  Co je třeba zlepšit, proč se mi to nepovedlo:  Cíl na další týden (pokus):  Další komentář: |
| 13. pokus |  |  | Mé pocity:  Co se mi povedlo (pochval se):  Co je třeba zlepšit, proč se mi to nepovedlo:  Cíl na další týden (pokus):  Další komentář: |
| 14. pokus = závěrečný (před odevzdáním úkolu) |  |  | Mé pocity:  Co se mi povedlo (pochval se):  Co je třeba zlepšit, proč se mi to nepovedlo:  Cíl na další týden (pokus):  Další komentář: |

**Aby svaly dobře fungovaly, je třeba se pořádně zahřát a protáhnout.**

**Tvé tělo potřebuje energii, proto je nutné správně jíst, hodně pít a dostatečně dlouho spát.**

Sem můžeš napsat jakýkoliv další komentář, který tě napadne:

**Nezapomeň k deníku přidat video či fotky z průběhu pokusů (aspoň jednu fotku z každého dne).**