

Wakawyzwania z Akademią AZS UMCS Lublin

IMIĘ I NAZWISKO

Przerwa od treningów nie oznacza przerwy od sportu i ruchu!

Zachęcamy wszystkie dzieci trenujące w Akademii AZS UMCS Lublin do zmierzenia się z wakacyjnymi wyzwaniami - na luzie i z uśmiechem na twarzy!

Liczy się aktywność fizyczna!

☐

Przez kolejnych 5 dni rób po 50 pajacyków

☐

Pojedź na 3 wycieczki rowerowe

☐

Przebiegnij 1 km - pamiętaj o rozgrzewce!!!

☐

Idź na 3 piesze wycieczki - trwające co najmniej 2 h

☐

Przez kolejnych 5 dni rób po 30 przysiadów

☐

Zatańcz do ulubionej piosenki

☐

Zagraj w badmintona, pokręć hula-hop lub poskacz na skaknce

☐

Zrób 20 brzuszków i 20 pompek

☐

Zdobądź jakiś szczyt

☐

Wykąp się w morzu lub jeziorze



AKADEMIA
SIATKÓWKI
AZS UMCS LUBLIN



AKADEMIA AZS UMCS LUBLIN
Perleć
CHEERLEADERS



AKADEMIA
SZERMIERKI
LUBLIN

