

Moje aktívne leto

od _____ do _____

1.	Do konca leta zostáva _____	_____ týždňov
2.	Týždenne chcem absolvovať _____	_____ tréningov
3.	1 tréning mi bude trvať _____	_____ minút
4.	Zoznam ľudí, ktorých oslovím, či do toho nepôjdu so mnou	1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____
5.	Skupinové cvičenia, na ktoré budem chodiť _____	_____
	Dátum, odedky začnem _____	_____
6.	Môžem chodiť cvičiť ráno?	Áno / Nie
7.	Zoznam aktivít, ktoré chcem toto leto splniť	1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7 _____ 8 _____ 9 _____ 10 _____

Napríklad pre inšpiráciu:

- Turistika** - spíšte si zaujímavé miesta, ktoré už dlhšie chcete navštíviť
- Cyklistika** - viete chodiť na bicykli do práce? vezmete na vyklovýlet deti?
- Samozber jahôd / čučoriedok** - táto aktivita prinesie aj chutnú odmenu :)
- Deň na kúpalisku** - nemusí to byť iba lehátko a langoš. Skús si zaplávať počas dňa 20-30 dĺžok bazéna
- Športový turnaj** - zorganizujte s kamarátmi alebo rodinami futbalový zápas, alebo badmintonový turnaj!
- Spoznaj behom Košice** - vygooglite si túto akciu, a choďte si zabehať hoc aj na Luník IX
- Spartan race?** - my sa v septembri určite chystáme do Prešova. Pridáš sa?