

# Rožďalovický desetiboj

podle pravidel Odznaku všestrannosti olympijských vítězů

## Termíny plnění jednotlivých disciplín

**Na měsíc únor** nabízíme v naší tělocvičně v čase od 16 hodin do 18 hodin čtyři termíny plnění tří vypsanych disciplín:

1. čtvrtek 2. února 2012
2. čtvrtek 9. února 2012
3. čtvrtek 16. února 2012
4. čtvrtek 23. února 2012

### Disciplínami jsou:

1. Hod 2 kg medicinbalem obouruč přes hlavu vzad
2. Shyby na šikmé lavičce po dobu 2 minut
3. Skákání přes švihadlo po dobu 2 minut

Harmonogram plnění - 2012

Disciplína/měsíc	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Běh 60m												
Skok daleký												
Hod 2kg míčem												
Shyby												
Švihadlo												
Trojskok												
Kliky												
Leh-sedy												
Hod míčkem												
Běh 1000 m												



Běh 60m



Skok daleký



Hod míčkem



Kliky



Švihadlo



Běh 1000m



Trojskok



Hod 2kg míčem



Lehy - sedy



Shyby na lavičce

POZNEJTE A POROVNEJTE VAŠI VŠESTRANNOST