



Kalėdinis mankštos kalendorius 2020

PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS	KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS	ŠEŠTADIENIS	SEKMADIENIS
	1 Dienos eigoje atlikti 20 pritūpimų	2 Pasivaikščioti miške su visa šeima	3 Dienos eigoje atlikti 20 šuoliukų	4 Išlaikyti lentą 1 minutę	5 Padarykite plaučių modelį: https://bit.ly/2U8RHV6	6 Pašokinėti per šokdynę. Kartojame 1 min.
7 Įjungti mėgstamą dainą ir pašokti	8 Padaryti pėdų taką: https://bit.ly/3nd5qXA	9 Kartu su tėvais atlikti mankštą	10 Atlikti gyvūnų mankštą: https://bit.ly/2ljF8DU	11 Atlikti 10 atsispaudimų	12 Pašokinėti ant vienos kojos 10 kartų. Pakartoti su kita.	13 Sužaiskite žaidimą "Sek savo pėdas" https://bit.ly/3lhdVjK
14 Atlikti 15 atsilenkimų	15 Atlikti pusiausvyros mankštą: https://bit.ly/3naNMDH	16 Atlikti superherojaus mankštą: https://bit.ly/38qYUYT	17 Pakilnoti dubenį į viršų žemyn 20 kartų	18 Dviračio minimas gulint 1 minutę	19 Tempimas prie kojos 10 kartų. Kartoti su kita.	20 Kvėpavimo mankšta: https://bit.ly/2JM5IGg
21 Įmituoti čiuožimą ant dešinės kojos, peršokti ant kairės kojos. Kartojame 1 min.	22 Stovint ant keturių, pakilnoti kojas. Kartojame 1 min.	23 Išstovėti ant vienos kojos 30 sek.	24 Greitai pabėgioti vietoje 1 minutę	25		

GRUODIS 2020