

DOPORUČENÍ PRO JEDNOTLIVÉ KATEGORIE - TÝDEN

kategorie pohybových aktivit	hodnota	BABY		MINI		ŽÁCI		DOROST	
		trvání aktivity	celkem (PJ)	trvání aktivity	celkem (PJ)	trvání aktivity	celkem (PJ)	trvání aktivity	celkem (PJ)
VYTRVALOST - VYSOKÁ INTENZITA	3	20	60	30	90	40	120	50	150
VYTRVALOST - STŘEDNÍ INTENZITA	2	20	40	30	60	30	60	30	60
VYTRVALOST - NÍZKÁ INTENZITA	1	20	20	30	30	30	30	30	30
SPORTOVNÍ HRY	3	90	270	70	210	50	150	30	90
POSILOVÁNÍ	4	30	120	50	200	60	240	90	360
MOBILITA	3	30	90	30	90	30	90	30	90
RYCHLOST a KOORDINACE	4	40	160	40	160	40	160	50	200
BASKETBAL	5	90	450	120	600	180	900	270	1350
CELKOVÝ ČAS POHYBOVÉ AKTIVITY		340		400		460		580	