

14DENNÍ VÝZVA
DUBEN

CHANGE YOURSELF AND CHANGE THE WORLD AROUND YOU.



WALK UP THE HILL BUILD STRENGTH AND WILL!

POPIS VÝZVY:

BĚHEM NÁSLEDUJÍCÍHO MĚSÍCE SI VYBER DVA RŮZNÉ VRCHOLY, NA KTERÉ BĚHEM 14 DNŮ VYLEZEŠ. NA VÝBĚR MÁŠ NAPŘ. NÁSLEDUJÍCÍ KOPCE: Císařský kámen, Výšina, Česká chalupa, Dračí vrch, Královka, Slovanka, Rašovka, Javorník, Černá Studnice, Tanvaldský Špičák, Smrk, Rozhledna Štěpánka, Kozákov apod.

TVÝM ÚKOLEM JE SE VYFOTIT, SDÍLET FOTKU NA ŠKOLNÍ INSTAGRAM A ZAPSAT SI VRCHOL NÍŽE.

BENEFITY CHŮZE:

1. Zlepšení fyzické kondice = Chůze do kopce posiluje svaly nohou, zad i střed těla a zlepšuje celkovou kondici.
2. Silnější srdce a lepší krevní oběh = Pravidelná chůze zlepšuje činnost srdce a snižuje riziko srdečních onemocnění.
3. Spalování kalorií a kontrola váhy = Výstupy do kopce spalují více energie než běžná chůze, což pomáhá udržovat zdravou hmotnost.
4. Lepší psychická pohoda = Pobyť v přírodě snižuje stres, zlepšuje náladu a pomáhá proti úzkosti.

TIP PRO TEBE: SPOLEČNÝ VÝSTUP NA ÚVŠINU 2 PARKOVIŠTĚ NA HARCŮVĚ OD ZASTÁVKY AUTOBUSU Č. 15 (UNIVERZITNÍ KOLEJE) BUDE V PÁTEK 24. DUBNA U 16:30. TĚŠTE SE !!

yes
you
can

Bě
Brave

VRCHOL Č. 1 + DATUM = _____
VRCHOL Č. 2 + DATUM = _____