

Projektas
“AMŽINAI JAUNAS 65+”

SEPTINTA SAVAITĖ

(2020 m. GEGUŽĖS 4– GEGUŽĖS 7 d.)

PIRMADIENIS

30 minučių ėjimas lauke

<https://www.youtube.com/watch?v=xIIEYK6I7OI> Kaklui, pečių juostai: kalanetika laidoje „Labas rytas“ 8 min

ANTRADIENIS

<https://www.youtube.com/watch?v=Vf6LzqHeJdY>

Kalanetikos treniruotė 50min

TREČIADIENIS

30 minučių ėjimas lauke

<https://www.youtube.com/watch?v=KFUeU7h4emo>

Žvaliame ryte" treneriai siekė išjudinti naujos savaitės darbams - tempimo pratimai 4.24 min

KETVIRTADIENIS

<https://www.youtube.com/watch?v=DFszeBRrjlc>

10 Minute Morning Energiser Walk - Wake Up & Get Your Body Moving! 10 min

<https://www.youtube.com/watch?v=VHyGqsPOUHS>

15-Minute Beginner's At-Home Cardio Workout | Class FitSugar 16min

REKOMENDUOJAME PASKAITYTI



Psichinė gerovė.pdf



Kraujotakos
sistemos ligos.pdf



Jungiamojo

audinio ir raumenų sveikatos sąsajos.pdf



Fizinio aktyvumo ir
sveikatos sąsajos.pdf



Endokrininės
ligos.pdf



Susižalojimai.pdf

Projektą
finansuoja



ŠVIETIMO,
MOKSLO
IR SPORTO
MINISTERIJA

Projektą
įgyvendina



Klaipėdos
universitetas