Záznam cvičení

brzdime.cz

datum den	**pravidelné cvičení** čas vyhrazený na nahrávku Co jsem cvičil? Jak dlouho?	**cvičení za pochodu** **okamžiky**: náhodné napojení na sebe **obtíže**: BRZDA v náročné situaci **činnosti**: jídlo, chůze, domácí práce, pohyb venku Co jsem dělal? Kolikrát?	poznámky postřehy