

# 1. DŘEPY, DŘEPY, DŘEPY

Zkoukni video, jak správně dělat dřepy a  
přijď si poměřit síly do tělocvičny!

## PRAVIDLA:

Cílem této disciplíny je v 4minutovém intervalu provést co nejvíce dřepů. Vždy cvičí pouze jeden člen z týmu. V týmu se můžete libovolně střídat, abyste udělali co nejvíce dřepů v daném limitu.

Body budou rozdělovány podle dosaženého počtu dřepů.

Čím víc dřepů = tím víc bodů. Nižší a vyšší stupeň bude hodnocen zvlášť.

Disciplínu může tým splnit kterýkoli den v týdnu – vždy o přestávce po 2. nebo 3. hodině.

Tým může přijít do tělocvičny vícekrát v týdnu. Nejlepší výkon se počítá.