

**2021 METAI  
FIZINIO AKTYVUMO PLANAS  
(KOVO 29–30 D.)**

**PRATIMŲ SANTRAUKA**

<b>Pirmadienis</b>	<b>Antradienis</b>
Video įrašas 30 min.	Ėjimas 40 min.

**PIRMADIENIS**

<https://www.youtube.com/watch?v=H0c-4nZjIWQ> Lengva viso kūno treniruotė.  
Fun, low impact workout for TOTAL beginners. 29 min.

**ANTRADIENIS**

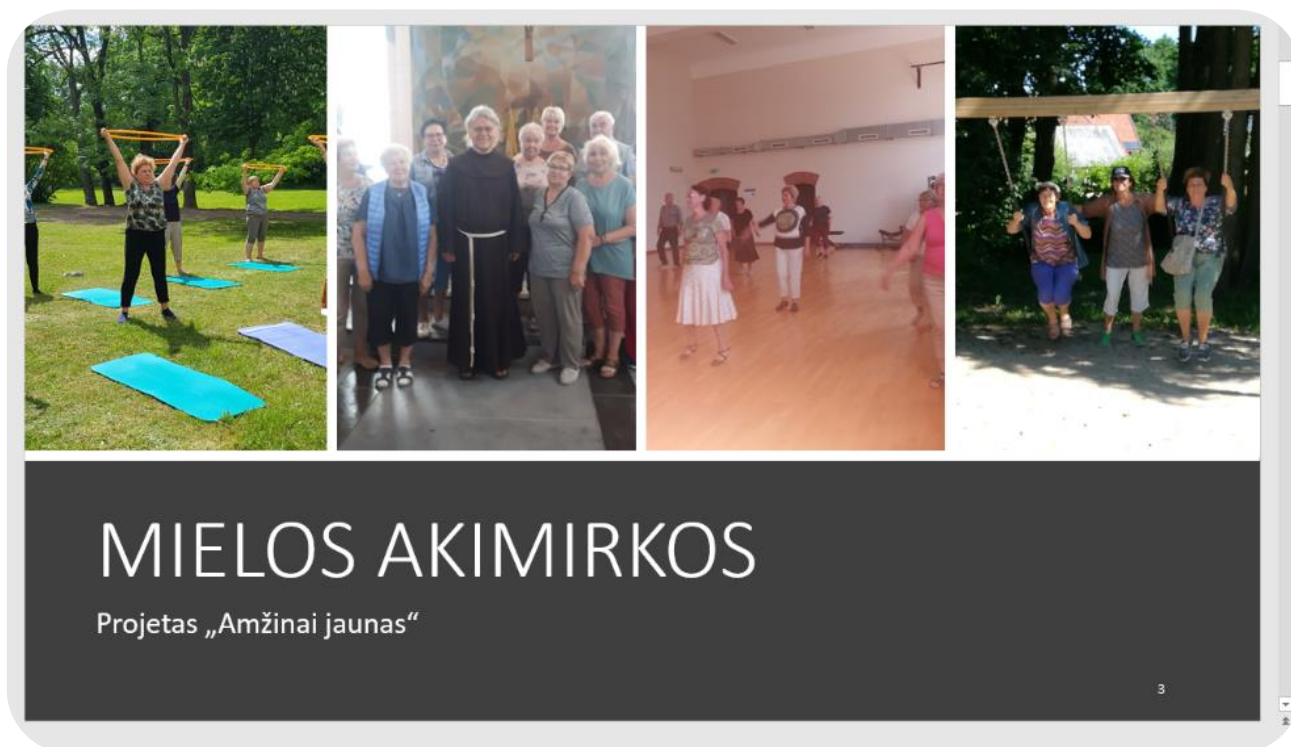
Pasivaikščiojimas pajūriu: 40 min.



Tai buvo paskutinės mūsų treniruotės. Projektas eina į pabaigą. Dėkojame visiems, kurie šiuo sudėtingu laikotarpiu radote jėgų pajudėti ir mankštinote savo kūną.

Tikimės, kad prasiplėtė jūsų supratimas kaip reikia mankštintis, pasirinkti tinkamus pratimus. Išlikite sveiki ir aktyvūs!

Projektą „Amžinai jaunas 65+“ įgyvendinanti komanda – Klaipėdos universiteto Sporto, rekreacijos ir turizmo katedros dėstytojai.



**Projektas „Amžinai jaunas 65+“**  
(SRF-FAV-2019-0162)

Projektas „Amžinai jaunas 65+“ bendrai finansuojamas valstybės Sporto rėmimo fondo lėšomis, kurį administruoja Švietimo, mokslo ir sporto ministerija ir Švietimo mainų paramos fondas.

