



Trening św. Mikołaja

ABY BYĆ W FORMIE I TRZYMAĆ LINIĘ, MIKOŁAJ CODZIENNIE
RANO WYKONUJE WYCZERPUJĄCE ĆWICZENIA.
NIESTETY GDZIEŚ ZAGINĄŁ TYGODNIOWY
PLAN ĆWICZEŃ MIKOŁAJA.
POMOŻESZ OBLICZYĆ ILE MINUT POWINNY TRWAĆ
ĆWICZENIA W POSZCZEGÓLNE DNI?

Poniedziałek



BIEGANIE

czas: $74 - 4 + 7 =$

Wtorek



PODNOŚZENIE
CIĘŻARÓW

czas: $80 + 5 - 7 =$

Środa



SKAKANKA

czas: $16 - 10 + 74 =$

Czwartek



SKOKI NA
SPADOCHRONIE

czas: $4 \times 7 =$

Piątek



AKROBATYKA

czas: $6 \times 8 =$

Sobota



JAZDA NA
NARTACH

czas: $3 \times 9 =$

Niedziela



REGENRACJA

czas: $5 \times 20 =$