SESTAV SI TRÉNINK PODLE SVÉHO JMÉNA!

A 10x KLIK Ň 30x NŮŽKY

B 30x JUMPING JACK (PANÁK) O 40x VYSOKÁ KOLENA

C 20x VÝSTUP NA ŽIDLI P 10x VÝPAD

Č 20s KOLO Q 30s VYSOKÁ KOLENA

D 10x ANGLIČÁK R 30x DŘEP

Ď 10x DŘEP S VÝSKOKEM Ř 10x KLIK

E 20x SKLAPOVAČKY S 10x ANGLIČÁK

F 30s VÝDRŽ V PODŘEPU Š 20s VÝDRŽ PRKNO

G 20x DŘEP T 30x JUMPING JACK

H 30s BĚH NA MÍSTĚ Ť 20s BĚH NA MÍSTĚ

CH 20x VÝPAD U 15x KLIK

I 20s VYSOKÁ KOLENA V 30s KOLO

J 20x BRUSLAŘ W 30s VÝDRŽ V PODŘEPU

K 20x NŮŽKY X 20x DŘEP S VÝSKOKEM

L 12x ANGLIČÁK Y 20s VÝDRŽ PRKNO

M 10x KLIK Z 20x VÝSTUP NA ŽIDLI

N 20x SKLAPOVAČKY Ž 10x VÝPAD

PUSŤTE SE DO TOHO!!