

SESTAV SI TRÉNINK PODLE SVÉHO JMÉNA!

A 10x KLIK

B 30x JUMPING JACK (PANÁK)

C 20x VÝSTUP NA ŽIDLI

Č 20s KOLO

D 10x ANGLIČÁK

Ď 10x DŘEP S VÝSKOKEM

E 20x SKLAPOVAČKY

F 30s VÝDRŽ V PODŘEPU

G 20x DŘEP

H 30s BĚH NA MÍSTĚ

CH 20x VÝPAD

I 20s VYSOKÁ KOLENA

J 20x BRUSLAŘ

K 20x NŮŽKY

L 12x ANGLIČÁK

M 10x KLIK

N 20x SKLAPOVAČKY

Ň 30x NŮŽKY

O 40x VYSOKÁ KOLENA

P 10x VÝPAD

Q 30s VYSOKÁ KOLENA

R 30x DŘEP

Ř 10x KLIK

S 10x ANGLIČÁK

Š 20s VÝDRŽ PRKNO

T 30x JUMPING JACK

Ť 20s BĚH NA MÍSTĚ

U 15x KLIK

V 30s KOLO

W 30s VÝDRŽ V PODŘEPU

X 20x DŘEP S VÝSKOKEM

Y 20s VÝDRŽ PRKNO

Z 20x VÝSTUP NA ŽIDLI

Ž 10x VÝPAD

PUSŤTE SE DO TOHO!!