

Týdenní výzva!

Ahoj holky! :-)

Moc mě mrzí, že jsem Vás dlouho neviděla, snad se máte dobře! Pro zpestření dnů posílám týdenní výzvu, budu ráda, když se zapojíte! Můžete posílat fotky a videa z plnění výzvy - na konci podle nich vyhodnotíme, kdo výzvy plnil nejvíc :-)

Posílám první týdenní plán, je od pondělí 6.dubna do neděle 12.dubna.

Nezapomeňte na rozcvičku!

TÝDENNÍ PLÁN ☺

PONDĚLÍ

Kotoul dopředu 2x

Kotoul dozadu 2x

Dřepy 10x

Sklopovačky 10x

Švihadlo 10x přeskočte švihadlo snožmo

ÚTERÝ

Kotoul dopředu 3x

Kotoul dozadu 3x

Dřepy 12x

Sklopovačky 12x

Švihadlo 12x přeskočte švihadlo snožmo

STŘEDA

Kotoul dopředu 4x

Kotoul dozadu 4x

Dřepy 14x

Sklopovačky 14x

Švihadlo 3x přeskočte švihadlo jen pravou nohou, 3x přeskočte švihadlo jen levou nohou

ČTVRTEK

Kotoul dopředu 3x

Kotoul dozadu 3x

Dřepy 15x

Sklopovačky 10x

Švihadlo 4x přeskočte švihadlo jen pravou nohou, 4x přeskočte švihadlo jen levou nohou

PÁTEK

Kotoul dopředu 3x

Kotoul dozadu 3x

Dřepy 10x

Sklopovačky 15x

Švihadlo 5x přeskočte švihadlo jen pravou nohou, 5x přeskočte švihadlo jen levou nohou

SOBOTA

Odpočinek ☺

NEDĚLE

Kotoul dopředu 4x

Kotoul dozadu 4x

Dřepy 14x

Sklopovačky 14x

Švihadlo 5x přeskočte švihadlo jen pravou nohou, 5x přeskočte švihadlo jen levou nohou

Týdenní výzva! 😊

	<i>KOTOUL DOPŘEDU</i>	<i>KOTOUL DOZADU</i>	<i>DŘEPY</i>	<i>SKLAPOVAČKY</i>	<i>ŠVIHADLO</i>
Pondělí					
Úterý					
Středa					
Čtvrtek					
Pátek					
Sobota					
Neděle					