

# Týdenní výzva!

Ahoj holky! :-)

Posílám druhý týdenní plán, je od pondělí 13.dubna do neděle 19.dubna.

Nezapomeňte na rozcvičku!

## TÝDENNÍ PLÁN ☺

### **PONDĚLÍ**

Panák 10x

Hvězda 3x

Zkracovačky 10x

Kmitání 5x pravá noha 5x levá noha

Švihadlo 15x přeskočte švihadlo snožmo

### **ÚTERÝ**

Panák 12x

Hvězda 4x

Zkracovačky 12x

Kmitání 6x pravá noha 6x levá noha

Švihadlo 15x přeskočte švihadlo snožmo

### **STŘEDA**

Panák 15x

Hvězda 3x

Zkracovačky 15x

Kmitání 6x pravá noha 6x levá noha

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

### **ČTVRTEK**

Panák 10x

Hvězda 3x

Zkracovačky 10x

Kmitání 5x pravá noha 5x levá noha

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

### **PÁTEK**

Panák 12x

Hvězda 4x

Zkracovačky 15x

Kmitání 5x pravá noha 5x levá noha

Švihadlo 6x přeskočte švihadlo jen pravou nohou, 6x přeskočte švihadlo jen levou nohou

### **SOBOTA**

Odpočinek ☺

### **NEDĚLE**

Panák 15x

Hvězda 5x

Zkracovačky 15x

Kmitání 10x pravá noha 10x levá noha

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

# Týdenní výzva! 😊

	<i>PANÁK</i>	<i>HVĚZDA</i>	<i>ZKRACOVAČKY</i>	<i>KMITÁNÍ</i>	<i>ŠVIHADLO</i>
<b>Pondělí</b>					
<b>Úterý</b>					
<b>Středa</b>					
<b>Čtvrtek</b>					
<b>Pátek</b>					
<b>Sobota</b>					
<b>Neděle</b>					

