

# Týdenní výzva!

Ahoj holky! :-)

Posílám třetí týdenní plán, je od pondělí 20.dubna do neděle 26.dubna. Nezapomeňte na rozcvičku!

## TÝDENNÍ PLÁN ☺

### **PONDĚLÍ**

Panák 12x

Kotoul 4 dopředu nebo 2 dozadu

Zkracovačky 10x

Dřepy 10x

Hvězda 3x

Švihadlo 15x přeskočte švihadlo snožmo

### **ÚTERÝ**

Panák 10x

Kotoul 5 dopředu nebo 3 dozadu

Zkracovačky 12x

Dřepy 12x

Hvězda 4x

Švihadlo 15x přeskočte švihadlo snožmo

### **STŘEDA**

Panák 12x

Kotoul 4 dopředu nebo 2 dozadu

Zkracovačky 12x

Dřepy 12x

Hvězda 3x

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

### **ČTVRTEK**

Panák 10x

Kotoul 5 dopředu nebo 3 dozadu

Zkracovačky 12x

Dřepy 12x

Hvězda 4x

Švihadlo 15x přeskočte švihadlo snožmo

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

### **PÁTEK**

Panák 14x

Kotoul 3 dopředu nebo 2 dozadu

Zkracovačky 14x

Dřepy 12x

Hvězda 4x

Švihadlo 7x přeskočte švihadlo jen pravou nohou, 7x přeskočte švihadlo jen levou nohou

### **SOBOTA**

Odpočinek ☺

### **NEDELE**

Panák 12x

Kotoul 4 dopředu nebo 2 dozadu

Zkracovačky 12x

Dřepy 12x

Hvězda 5x

Švihadlo 20x přeskočte švihadlo snožmo

# Týdenní výzva! 😊

	PANÁK	KOTOUL	ZKRACOVAČKY	DŘEPY	HVĚZDA	ŠVIHADLO
Pondělí						
Úterý						
Středa						
Čtvrtek						
Pátek						
Sobota						
Neděle						

