

30DENNÍ VÝZVA

BUĎ FIT S FOLK IT!



PRKNO



VÝPAD



KLIK



DŘEP



ZKRAČOVAČKA

1.

30 s prkno
10x výpad každá *DK
5x klik
12x dřep
10x zkracovačka

2.

30 s prkno
10x výpad každá DK
5x klik
12x dřep
10x zkracovačka

3.

30 s prkno
10x výpad každá DK
5x klik
12x dřep
10x zkracovačka

4.

30 s prkno
10x výpad každá DK
5x klik
12x dřep
10x zkracovačka

5.

30 s prkno
10x výpad každá DK
5x klik
12x dřep
10x zkracovačka

6.

40 s prkno
12x výpad každá DK
6x klik
15x dřep
2x10 zkracovaček

7.

40 s prkno
12x výpad každá DK
6x klik
15x dřep
2x10 zkracovaček

8.

40 s prkno
12x výpad každá DK
6x klik
15x dřep
2x10 zkracovaček

9.

40 s prkno
12x výpad každá DK
6x klik
15x dřep
2x10 zkracovaček

10.

40 s prkno
12x výpad každá DK
6x klik
15x dřep
2x10 zkracovaček

11.

50 s prkno
15x výpad každá DK
7x klik
20x dřep
3x10 zracovaček

12.

50 s prkno
15x výpad každá DK
7x klik
20x dřep
3x10 zracovaček

13.

50 s prkno
15x výpad každá DK
7x klik
20x dřep
3x10 zracovaček

14.

50 s prkno
15x výpad každá DK
7x klik
20x dřep
3x10 zracovaček

15.

50 s prkno
15x výpad každá DK
7x klik
20x dřep
3x10 zracovaček

16.

60 s prkno
18x výpad každá DK
8x klik
25x dřep
4x10 zracovaček

17.

60 s prkno
18x výpad každá DK
8x klik
25x dřep
4x10 zracovaček

19.

60 s prkno
18x výpad každá DK
8x klik
25x dřep
4x10 zracovaček

19.

60 s prkno
18x výpad každá DK
8x klik
25x dřep
4x10 zracovaček

20.

60 s prkno
18x výpad každá DK
8x klik
25x dřep
4x10 zracovaček

21.

70 s prkno
20x výpad každá DK
9x klik
30x dřep
5x10 zracovaček

22.

70 s prkno
20x výpad každá DK
9x klik
30x dřep
5x10 zracovaček

23.

70 s prkno
20x výpad každá DK
9x klik
30x dřep
5x10 zracovaček

24.

70 s prkno
20x výpad každá DK
9x klik
30x dřep
5x10 zracovaček

25.

70 s prkno
20x výpad každá DK
9x klik
30x dřep
5x10 zracovaček

26.

80 s prkno
22x výpad každá DK
10x klik
35x dřep
6x10 zracovaček

27.

80 s prkno
22x výpad každá DK
10x klik
35x dřep
6x10 zracovaček

28.

80 s prkno
22x výpad každá DK
10x klik
35x dřep
6x10 zracovaček

29.

80 s prkno
22x výpad každá DK
10x klik
35x dřep
6x10 zracovaček

30.

80 s prkno
22x výpad každá DK
10x klik
35x dřep
6x10 zracovaček