

CVIČEBNÍ VÝZVA – ZA 30 DNÍ DO FORMY

1.	video workout	16.	HIIT – výzva II.
2.	HIIT – výzva I.	17.	video workout
3.	odpočinek	18.	odpočinek
4.	kardio	19.	HIIT – výzva II.
5.	video workout	20.	kardio
6.	odpočinek	21.	odpočinek
7.	HIIT – výzva I.	22.	video workout
8.	kardio	23.	kardio
9.	odpočinek	24.	odpočinek
10.	video workout	25.	HIIT – výzva II.
11.	HIIT – výzva I.	26.	video workout
12.	odpočinek	27.	odpočinek
13.	video workout	28.	HIIT – výzva II.
14.	kardio	29.	vaše cvičení
15.	odpočinek	30.	závěrečné volno