

příběhová fitness výzva

MÁGOVÁ VĚŽ



Úvod

Mapa, kterou jsi vyhrál v kostkách, tě dovedla na správné místo, k úpatí vysoké křivé věže s mnoha malými výčnělky a balkóny, které jako kdyby odporovaly gravitaci. Zhluboka se nadechneš a zvedneš ruku, abys zaklepal na tmavá vrata věže, ale než to stačíš udělat, dveře se samy otevřou. Výprava do tajemné mágoi věže právě začíná.

Čeká tě čtyřdenní dobrodružství - každý den se posuneš do dalšího patra a budeš si muset poradit s jeho nástrahami. Každé cvičení projdi vždy minimálně jednou, ale když to zvládneš, klidně ho zopakuj víckrát za sebou, mezi jednotlivými cviky si dej vždy pár sekund přestávku.

Jsi připravený?



4
dny

žádné
vybavení



1. patro

Obezřetně vstoupíš do věže a před sebou si všimneš točitého schodiště, která se vine až kamsi nahoru. Zevnitř se zdá věž ještě vyšší než zvenku - a to je co říct! No, čeká tě hodně schodů...



30 s
skipping
na místě



30 s
zakopávání



30 s
skipping
na místě



2x 8
dřepů



2x 30 s
skipping
na místě



2x 10
výpadů



2. patro

Před tebou se otevírá místnost plná dohořívajících svíček a - zrcadel. Vešel jsi do zrcadlového bludiště! Dokážeš najít cestu skrz?

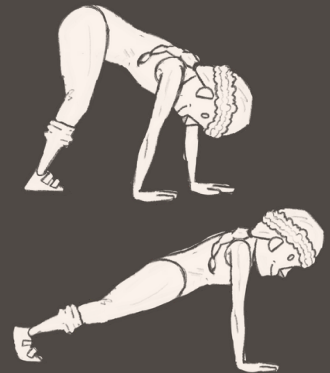
Cvičení projdi od začátku do konce, pak znovu od posledního cviku k prvnímu.



30 s
zakopávání



20x
ploutvička



5x
pídálka



15x
most



10
výpadů



20
kroužků
pažemi



3. patro

Konečně jsi zpět na schodišti. Jenže... schodiště se ti začíná pod nohama sypat a stávat se čím dál tím prudším!

Je čas zrychlit! A možná začít šplhat! A vyhnout se padajícím kamenům!



30 s
zakopávání



10x
běžec



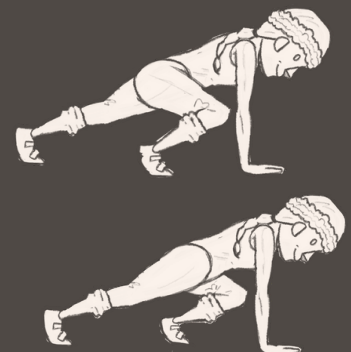
30s
medvědí
pochod



20
úklonů



10x
běžec



2x 30s
horolezci



4. patro

S vypětím všech sil jsi vyšplhal až na vrchol věže. Před tebou leží masivní čarodějná kniha, cíl tvojí výpravy. Dokážeš odemknout 5 magických zámků, abys objevil tajemství, které kniha skrývá?

Celé cvičení zopakuj pětkrát.



20 s
skipping
na místě



5
zadních
kliků



10
bočních
zkracovaček



8
výpadů

Závěr

Kniha kouzel je konečně tvoje! K jakým magickým artefaktům ti pomůže najít si cestu? Jaká mocná kouzla tě naučí? Jaká dobrodružství tě s ní čekají? To budeš muset zjistit v dalších našich fitness výzvách!