

náročnost:

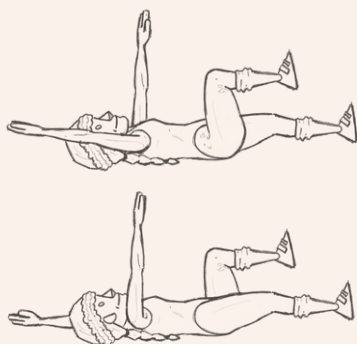


gamifit
cvičení

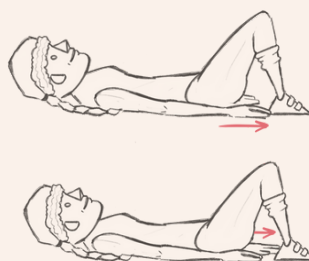
cvičení na zpevnění

JAKO PRKNO

Cvičení proved' s krátkými pauzami mezi jednotlivými cviky, celé cvičení zopakuj 1-3x podle toho, kolik zvládneš.



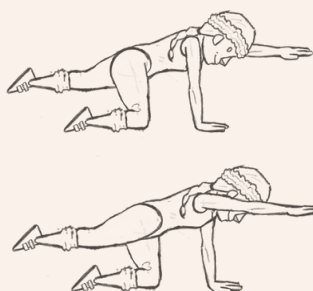
10x
mrtvý
brouk



20
bočních
zkracovaček



20x
ploutvička



10x
superman
na čtyřech



2x 20s
prkno