



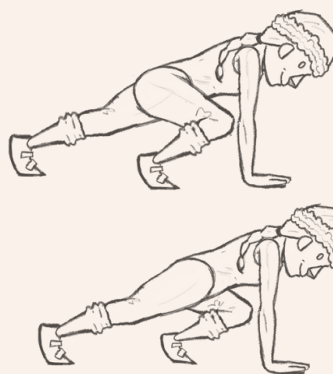
cvičení na ruce

# KOVÁŘŮV UČEŇ

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



**7**  
kliků



**20**  
horolezců



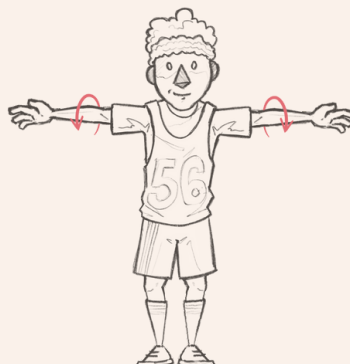
**6**  
kliků



**10**  
zadních  
kliků



**5**  
kliků



**30**  
kroužků  
pažemi