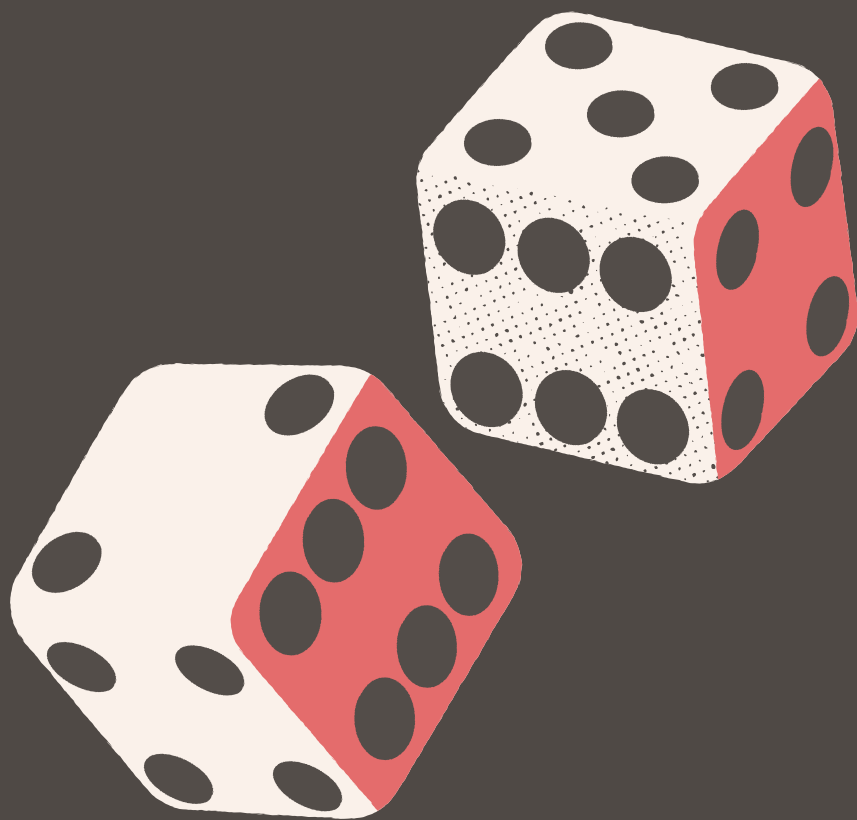



herní fitness výzva

maĝické kostky



Úvod

Některým hrdinům přeje štěstí více než jiným. Ve světě gamifitu je ale i smůla jenom další šancí užít si nové dobrodružství v pohybu!

V této výzvě hraje velkou roli náhoda. Budeš proto potřebvat 2 šestistěnné kostky. Čekají tě čtyři cvičení během čtyř dní, každé složené z 6 cviků. Kolikrát cviky musíš zopakovat? O tom rozhodnou kostky. Pokaždé, když uvidíš ikonu , hod' si oběma kostkami a vynásob výsledek podle zadání. Tolikrát pak cvičení zopakuj.

Nezapomeň dodržovat správnou formu cviků, správně dýchat, průběžně pít, a dělat pauzy, když potřebuješ.

náročnost:


4
dny

2 hrací
kostky

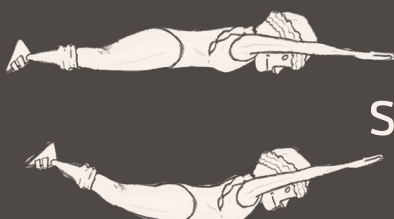
Den 1



2x 
výpadů



3x 
panáků



2x 
superman



1x 
zadních
kliků



3x 
skipping



2x 
pídálka

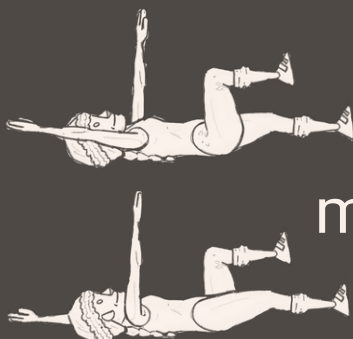
Den 2



3x 
unožení



3x 
horolezců



2x 
mrtvý brouk



1x 
dřepů



3x 
zakopávání



2x 
superman na
čtyřech

Den 3



1x 
kliků



2x 
medvědí
pochod



2x 
bočních
zkracovaček



2x 
oslí kop



3x 
skipping



2x 
ploutvička

Den 4



2x 
výpadů



3x 
běžec



2x 
most



3x 
kroužků
pažemi



3x 
panáků



2x 
úklonů