

náročnost:



gamifit  
cvičení

# hravé cvičení

# fitness

# pamatovák

Začni cvičit první cvik, pak si dej krátkou pauzu. Pak zopakuj první cvik a přidej druhý. Po další pauze přidej další a tak dále.



**10**  
panáků



**+10x**  
superman



**+10**  
dřepů



**+10**  
úklonů

