# ROZBĚHNI SE S FITFAB STRONG

## 1.TÝDEN (1.–7.6.)

- [ ] BĚH NA 45 MINUT
- [ ] WELL DONE
- [ ] ROCK STRONGEST
- [ ] LONG RUN (+ 1 KM)

## 2.TÝDEN (8.–14.6.)

- [ ] YOGA STRONG
- [ ] MOVE STRONGEST
- [ ] BĚH S KOPEČKY
- [ ] SOUVISLÝ BĚH

## 3.TÝDEN (15.–21.6.)

- [ ] STABILITY STRONGER
- [ ] BĚH (S INTERVALY)
- [ ] WELL FRESH
- [ ] BĚH (NEJDELŠÍ)

## 4.TÝDEN (22.–28.6.)

- [ ] HOLD STRONGEST
- [ ] BĚH A SILOVÝ TR.
- [ ] UPPER BODY
- [ ] SOUVISLÝ BĚH

## 5.TÝDEN (29.–30.6.)

- [ ] PARTY STRONGER
- [ ] VÝBĚH PRO RADOST

# ROZBĚHNI SE S FITFAB STRONG

## 1.TÝDEN (1.–7.6.)

- [ ] BĚH NA 45 MINUT
- [ ] WELL DONE
- [ ] ROCK STRONGEST
- [ ] LONG RUN (+ 1 KM)

## 2.TÝDEN (8.–14.6.)

- [ ] YOGA STRONG
- [ ] MOVE STRONGEST
- [ ] BĚH S KOPEČKY
- [ ] SOUVISLÝ BĚH

## 3.TÝDEN (15.–21.6.)

- [ ] STABILITY STRONGER
- [ ] BĚH (S INTERVALY)
- [ ] WELL FRESH
- [ ] BĚH (NEJDELŠÍ)

## 4.TÝDEN (22.–28.6.)

- [ ] HOLD STRONGEST
- [ ] BĚH A SILOVÝ TR.
- [ ] UPPER BODY
- [ ] SOUVISLÝ BĚH

## 5.TÝDEN (29.–30.6.)

- [ ] PARTY STRONGER
- [ ] VÝBĚH PRO RADOST