

# LISTOPADOVÁ SPORTOVNÍ VÝZVA

#FITFABSTRONG

NEDĚLE 1. 11. A PO 30. 11.

- ABS LEGS STRONG
- PARTY STRONGER

1.TÝDEN (2. - 8. 11.)

- HOLD STRONGEST
- BŘICHO A STEHNA
- BĚHÁNÍ KOPEČKŮ
- WELL FRESH

2.TÝDEN (9. - 15. 11.)

- INTERVAL STRONG
- TANEČNÍ JÍZDA
- DLOUHÝ BĚH
- PILATES LIGHT

3.TÝDEN (16. - 22. 11.)

- ROCK STRONGEST
- WORK STRONGER
- CORE STRONG
- VOLNÝ BĚH

4.TÝDEN (23. - 29. 11.)

- LEGS LIGHT
- STAY STRONGEST
- STABILITY STRONGER
- FARTLEKOVÝ BĚH