

# FITFABLEDEN

## CVIČÍCÍ VÝZVA



FITFAB  
STRONG

### 1 TÝDEN (1. - 3. 1.)

- ABS LEGS Strong
- tři úkoly

### 2 TÝDEN (4. - 10. 1.)

- BOYS Strongest
- EXPLODE Stronger
- INTERVAL Strong
- Toned ARMS

### 3 TÝDEN (11. - 17. 1.)

- WORK Stronger
- SPORT Strongest
- vlastní sil. trénink
- Bosu ABS

### 4 TÝDEN (14. - 24. 1.)

- ABS Light
- Paže a zadek
- BOOTY Band
- oblíbená lekce

### 5 TÝDEN (18. - 31. 1.)

- CORE Strong
- BE Stronger
- Břicho a stehna
- ROCK Strongest

