

FITFABÚNOR

CVIČÍCÍ VÝZVA



FITFAB
STRONG

1 TÝDEN (1. - 7. 2.)

- HIIT
- 3 úkoly
- CARDIO Strong**
- procházka/běh

2 TÝDEN (8. - 14. 2.)

- STAY Strongest**
- procházka/běh
- ROBOTIC Stronger**

3 TÝDEN (15. - 21. 2.)

- UPPER BODY Light**
- PARTY Stronger**
- INTERVAL Strong**
- procházka/běh

4 TÝDEN (22. - 28. 2.)

- EXPLODE Stronger**
- MOVE Strongest**
- oblíbené cardio
- procházka