

# FITFABDUBEN

## CVIČÍCÍ VÝZVA

### 1 TÝDEN (1. - 4. 4.)

- HIIT
- 5 km běh/indián
- ABS Light

### 2 TÝDEN (5. - 11. 4.)

- CORE Strong
- 8 km/3 km
- WORK Stronger
- pohodový běh

# FITFABI STRONG

### 3 TÝDEN (12. - 18. 4.)

- intenzivní běh
- PILATES Light
- 45minutový běh
- INTERVAL Strong

### 4 TÝDEN (19. - 25. 4.)

- intervalový běh
- UPPER BODY Light
- souvislý běh
- full body posilování

### 5 TÝDEN (26. - 30. 4.)

- pohodový běh
- Toned ARMS