

FITFABKVĚTEN

CVIČÍCÍ VÝZVA

FITFABI STRONG

1 TÝDEN (3. - 9. 5.)

- BOYS Strongest
- Bosu ABS
- EXPLODE Stronger
- Břicho a stehna

2 TÝDEN (10. - 16. 5.)

- ROCK Strongest
- Paže a zadek
- BOOTY Band
- Well FRESH

3 TÝDEN (17. - 23. 5.)

- UPPER BODY Light
- WORK Stronger
- ABS LEGS Strong
- procházka/běh

4 TÝDEN (24. - 30. 5.)

- INTERVAL Strong
- Well MEDIUM
- běh/kolo/brusle...
- SPORT Strongest