

FITFABŘÍJEN

CVIČICÍ VÝZVA

1. TÝDEN (1. - 3. 10.)

- ROCK Strongest**
- BOOTY Light**

2. TÝDEN (4. - 10. 10.)

- WORK Stronger**
- SPORT Strongest**
- Well BACK**
- Vlastní trénink**
- Stretching livestream**

3. TÝDEN (11. - 17. 10.)

- Nej. lekce Strong**
- Nej. lekce Stronger**
- Nej. lekce Strongest**
- Nej. lekce Twenty**
- Nejnáročnější lekce**

4. TÝDEN (18. - 24. 10.)

- CORE Strong**
- Břicho a stehna**
- BOOTY Band**
- Posilovací livestream**

5. TÝDEN (25. - 31. 10.)

- HIIT**
- Toned ARMS**
- BE Stronger**
- LEGS Light**
- Povídací livestream**
- Soutěž**