

# FITFABLISTOPAD

## BĚŽECKÁ VÝZVA

### 1. TÝDEN (1. - 7. 11.)

- souvislý běh
- BOOTY Light
- intervalový běh
- Well KNEES

### 2. TÝDEN (8. - 14. 11.)

- fartlekový běh
- dlouhý běh
- HOLD Strongest
- souvislý běh

### 3. TÝDEN (15. - 21. 11.)

- UPPER BODY Light
- běh se silovými vstupy
- souvislý běh

### 4. TÝDEN (22. - 28. 11.)

- intervalový běh
- souvislý běh
- COFFEE YOGA Light
- STRETCH

### 5. TÝDEN (29. - 30. 11.)

- běh pro radost
- STABILITY Stronger

