

FITFAB LEDEN



měsíční fitness výzva

1. TÝDEN

- **BOOTY** Light

1. - 2.

2. TÝDEN

- Toned **ARMS**
- **YOGA** Strong
- Well **SOFT**
- **Paže a zadek** s Andrejkou

3. - 9.

FITFABI **STRONG**

3. TÝDEN

- **BOOTY** Band
- **STABILITY** Stronger
- **MOVE** Strongest
- **ABS LEGS** Strong

10. - 16.

4. TÝDEN

- Power **STRENGTH**
- Well **BACK**
- **HOLD** Strongest
- **Flow jóga** s Andy

17. - 23.

5. TÝDEN

- **EXPLODE** Stronger
- Power **MOBILITY**
- **HIIT**
- **BOYS** Strongest

24. - 31.