

FITFABČERVENEC



měsíční fitness výzva

1. TÝDEN

- výlet do přírody

1. - 3.

2. TÝDEN

- běh
- ROBOTIC** Stronger
- Bosu **ABS**
- LEGS** Light

4. - 10.

FITFABI **STRONG**

3. TÝDEN

- HIIT**
- kolo
- SPORT** Strongest
- svižná procházka

11. - 17.

4. TÝDEN

- Power **BODY**
- WORK** Stronger
- ABS LEGS** Strong
- procházka

18. - 24.

5. TÝDEN

- HOLD** Strongest
- Power **ATTACK**
- výlet do přírody
- INTERVAL** Strong

25. - 31.