

FITFAB SRPEN



měsíční fitness výzva

1. TÝDEN

- Well **MEDIUM**
- procházka
- STRETCH**
- PILATES** Light

1. - 7.

2. TÝDEN

- UPPER BODY** Light
- běh
- Flow jóga** s Andy
- PARTY** Stronger

8. - 14.

FITFAB | **STRONG**

3. TÝDEN

- 15 000 kroků
- YOGA** Strong
- Power **MUSCLE**
- MOVE** Strongest

15. - 21.

4. TÝDEN

- CORE** Strong
- WORK** Stronger
- Power **YOGA**
- kolo

22. - 28.

5. TÝDEN

- svižná procházka
- oblíbená lekce
z FITFAB Strongest

29. - 31.