

# FITFABZÁŘÍ



## měsíční fitness výzva

### 1. TÝDEN

- Taneční jízda s Niki
- COFFEE YOGA** Light

1. - 4.

### 2. TÝDEN

- Toned **ARMS**
- ROBOTIC** Stronger
- Paže a zadek** s Andrejkou
- BOOTY** Light

5. - 11.

FITFAB | **STRONG**

### 3. TÝDEN

- EXPLODE** Stronger
- CARDIO** Strong
- procházka
- vlastní workout

12. - 18.

### 4. TÝDEN

- běh
- ABS LEGS** Strong
- ROCK** Strongest
- 20 000 kroků

19. - 25.

### 5. TÝDEN

- Power **STRENGTH**
- oblíbená lekce  
z **FITFAB Twenty**

26. - 30.