

FITFAB LISTOPAD



měsíční fitness výzva

1. TÝDEN

- LEGS** Light
- YOGA** Strong
- procházka

1. - 6.

2. TÝDEN

- CARDIO** Strong
- Paže a zadek** s Andrejkou
- běh
- Power **YOGA**

7. - 13.

FITFAB | **STRONG**

3. TÝDEN

- INTERVAL** Strong
- MOVE** Strongest
- svižná procházka
- BOOTY** Band

14. - 20.

4. TÝDEN

- ROCK** Strongest
- Power **ATTACK**
- SPORT** Strongest
- WORK** Stronger

21. - 27.

5. TÝDEN

- Power **BODY**

28. - 30.