

# FITFAB LISTOPAD

Měsíční fitness výzva  
pro maminky

## 1. TÝDEN

- **LEGS** Light
- **STRETCH**
- 4x procházka a 1x delší procházka s kočárkem

1. - 6.

## 2. TÝDEN

- **Bosu ABS**
- **Paže a zadek** s Andrejkou
- **YOGA** na uvolnění zad
- 5x procházka a 1x indiánský běh s kočárkem

7. - 13.

## 3. TÝDEN

- **HIIT**
- **Taneční jízda s Niki**
- **BOOTY** Band
- 4x procházka a 2x svižná procházka s kočárkem

14. - 20.

## 4. TÝDEN

- **UPPER** Body
- Power **ATTACK**
- **Břicho a stehna s Katy**
- 5x procházka a 1x výlet s kočárkem

21. - 27.

## 5. TÝDEN

- 2x procházka a 1x běh s kočárkem

28. - 30.