

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.