

# FITFABDUBEN



## měsíční fitness výzva

### 1. TÝDEN

- CARDIO** Strong

1. - 2.

### 2. TÝDEN

- BOSU** Abs
- SPORT** Strongest
- běh

3. - 9.

FITFABI **STRONG**

### 3. TÝDEN

- MOVE** Strongest
- BOOTY** Band
- Well **KNEES**
- Pure **RELAX**

10. - 16.

### 4. TÝDEN

- taneční FITFAB lekce
- LEGS** Light
- STRETCH**
- 20 000 kroků

17. - 23.

### 5. TÝDEN

- BE** Stronger
- Power **STRENGTH**
- Pure **BEAT**
- ROCK** Strongest

24. - 30.