

# FITFABSRPEN



## měsíční fitness výzva

### 1. TÝDEN

- Pure **BALANCE**
- **CARDIO** Strong
- 15 000 kroků

1. - 6.

### 2. TÝDEN

- **STABILITY** Stronger
- **Bosu ABS**
- Power **ATTACK**
- běh

7. - 13.

FITFABI **STRONG**

### 3. TÝDEN

- **YOGA** Strong
- Taneční jízda s Niki
- **WORK** Stronger

14. - 20.

### 4. TÝDEN

- Pure **MIND**
- **ABS LEGS** Strong
- kolo
- **COFFEE YOGA** Light

21. - 27.

### 5. TÝDEN

- Power **MOBILITY**
- **INTERVAL** Strong

28. - 31.

# FITFABSRPEN



## měsíční fitness výzva

### 1. TÝDEN

- Pure **BALANCE**
- CARDIO** Strong
- 15 000 kroků

1. - 6.

### 2. TÝDEN

- STABILITY** Stronger
- Bosu ABS**
- Power **ATTACK**
- běh

7. - 13.

FITFABI **STRONG**

### 3. TÝDEN

- YOGA** Strong
- Taneční jízda s Niki
- WORK** Stronger

14. - 20.

### 4. TÝDEN

- Pure **MIND**
- ABS LEGS** Strong
- kolo
- COFFEE YOGA** Light

21. - 27.

### 5. TÝDEN

- Power **MOBILITY**
- INTERVAL** Strong

28. - 31.