

# FITFABZÁŘÍ



## měsíční fitness výzva

### 1. TÝDEN

- UPPER BODY** Light
- 3x procházka, nebo jiná aktivita s dětmi

1. - 3.

### 2. TÝDEN

- 7x procházka s dětmi
- STRETCH**
- Power **BODY**
- WELL BACK**

4. - 10.

FITFABI **STRONG**

### 3. TÝDEN

- Pure **HELL**
- Břicho a stehna** s Katy
- Toned ARMS**
- 6x procházka, nebo jiná aktivita s dětmi

11. - 17.

### 4. TÝDEN

- CORE** Strong
- PARTY** Stronger
- 6x procházka s dětmi
- 1x cvičení s dětmi

18. - 24.

### 5. TÝDEN

- HOLD** Strongest
- BOOTY** Band
- 4x procházka s dětmi
- 1x výlet s dětmi

25. - 1.

# FITFABZÁŘÍ



## měsíční fitness výzva

### 1. TÝDEN

- UPPER BODY** Light
- 3x procházka, nebo jiná aktivita s dětmi

1. - 3.

### 2. TÝDEN

- 7x procházka s dětmi
- STRETCH**
- Power **BODY**
- WELL BACK**

4. - 10.

FITFABI **STRONG**

### 3. TÝDEN

- Pure **HELL**
- Břicho a stehna** s Katy
- Toned ARMS**
- 6x procházka, nebo jiná aktivita s dětmi

11. - 17.

### 4. TÝDEN

- CORE** Strong
- PARTY** Stronger
- 6x procházka s dětmi
- 1x cvičení s dětmi

18. - 24.

### 5. TÝDEN

- HOLD** Strongest
- BOOTY** Band
- 4x procházka s dětmi
- 1x výlet s dětmi

25. - 1.