

FITFABŘÍJEN



měsíční fitness výzva

1. TÝDEN

- ROCK** Strongest
- Flow jóga** s Andy
- ROBOTIC** Stronger
- běh

2. - 8.

2. TÝDEN

- 20 000 kroků
- MOVE** Strongest
- WELL Done**
- Power **MOBILITY**

9. - 15.

FITFABI **STRONG**

3. TÝDEN

- STAY** Strongest
- STABILITY** Stronger
- YOGA** Strong

16. - 22.

4. TÝDEN

- Power **ATTACK**
- BE** Stronger
- SPORT** Strongest
- túra

23. - 29.

5. TÝDEN

- Pure **BEAT**

30. - 31.

FITFABŘÍJEN



měsíční fitness výzva

1. TÝDEN

- ROCK** Strongest
- Flow jóga** s Andy
- ROBOTIC** Stronger
- běh

2. - 8.

2. TÝDEN

- 20 000 kroků
- MOVE** Strongest
- WELL **Done**
- Power **MOBILITY**

9. - 15.

FITFABI **STRONG**

3. TÝDEN

- STAY** Strongest
- STABILITY** Stronger
- YOGA** Strong

16. - 22.

4. TÝDEN

- Power **ATTACK**
- BE** Stronger
- SPORT** Strongest
- túra

23. - 29.

5. TÝDEN

- Pure **BEAT**

30. - 31.