

FITFABLISTOPAD



měsíční fitness výzva

1. TÝDEN

- Paže a zadek** s Andrejkou
- CARDIO** Strong
- LEGS** Light

1. - 5.

2. TÝDEN

- WELL Soft**
- BOOTY** Light
- HIIT**
- Power **YOGA**

6. - 12.

FITFABI **STRONG**

3. TÝDEN

- DANCE** Strong
- Pure **RELAX**
- WORK** Stronger
- svižná procházka

13. - 19.

4. TÝDEN

- Bosu ABS**
- Pure **ACTIVE**
- BOYS** Strongest
- 15 000 kroků

20. - 26.

5. TÝDEN

- Pure **HELL**
- ABS LEGS** Strong

27. - 30.

FITFABLISTOPAD



měsíční fitness výzva

1. TÝDEN

- Paže a zadek** s Andrejkou
- CARDIO** Strong
- LEGS** Light

1. - 5.

2. TÝDEN

- WELL **Soft**
- BOOTY** Light
- HIIT**
- Power **YOGA**

6. - 12.

FITFABI **STRONG**

3. TÝDEN

- DANCE** Strong
- Pure **RELAX**
- WORK** Stronger
- svižná procházka

13. - 19.

4. TÝDEN

- Bosu ABS**
- Pure **ACTIVE**
- BOYS** Strongest
- 15 000 kroků

20. - 26.

5. TÝDEN

- Pure **HELL**
- ABS LEGS** Strong

27. - 30.