

TVÉ CELÉ JMÉNO JE TVŮJ WORKOUT

A	1 minuta plank	N	30 dřepů
B	30 dřepů	O	40 výpadů vpřed
C	15 sklapovaček	P	20 dřepů s výskokem
D	20 kliků	Q	50 skákací panák
E	15 angličáků	R	1 minuta sed u stěny
F	20 dřepů s výskokem	S	40 výpadů vzad
G	30 zkracovaček	T	15 angličáků
H	40 výpadů vpřed	U	30 zkracovaček
I	2 minuty plank	V	20 tricepsových kliků
J	20 tricepsových kliků	W	15 sklapovaček
K	20 dřepů s výskokem	X	30 dřepů
L	40 výpadů vzad	Y	15 sed leh
M	1 minuta sed u stěny	Z	20 kliků

