

Jméno:								
Týden: 3 6 cviků x 2x30 sekund								
CVIKY	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	Jiné aktivity
Skákací paňák								
Kroužení rameny								
Stoj roznožný Úklony P a L								
Krok vpřed a klek/ výpad/								
Klek a kočička								
Leh na břicho Zvedej P ruku L nohu a obráceně								