

Jméno:								
Týden:4 6 cviků x 2x30 sekund								
CVIKY	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	Jiné aktivity
Přeskakuj snožmo ze strany na stranu								
Vzpaž a stahuj ruce do svícnu								
Kroužíme pánví P i L								
Roznož Upaž P ruka k L palci a zpět a obráceně								
Turecký sed Upažit a vzpažit								
Leh na zádech pokrčit nohy zvedat pánev								