

EDOVA BŘIŠNÍ VÝZVA



28

dnů



1



3



4



2



5

SILNÝ STŘED TĚLA PRO BĚHÁNÍ

1. DEN
Plank pozice
Úvodní test

2. DEN
5 cviků
opakuj 3 x

3. DEN
5 cviků
opakuj 3 x

4. DEN
5 cviků
opakuj 4 x

5. DEN
relax a
protažení
(podle videa)
opakuj 2 x

6. DEN
5 cviků
opakuj 4 x

7. DEN
5 cviků
opakuj 3 x

8. DEN
5 cviků
opakuj 3 x

9. DEN
5 cviků
opakuj 3 x

10. DEN
5 cviků
opakuj 4 x

11. DEN
relax a
protažení
(podle videa)
opakuj 2 x

12. DEN
5 cviků
opakuj 4 x

13. DEN
5 cviků
opakuj 4 x

14. DEN
5 cviků
opakuj 3 x

15. DEN
5 cviků
opakuj 4 x

16. DEN
5 cviků
opakuj 4 x

17. DEN
relax a
protažení
(podle videa)
opakuj 2 x

18. DEN
5 cviků
opakuj 3 x

19. DEN
5 cviků
opakuj 3 x

20. DEN
5 cviků
opakuj 4 x

21. DEN
5 cviků
opakuj 5 x

22. DEN
5 cviků
opakuj 4 x

23. DEN
relax a
protažení
(podle videa)
opakuj 2 x

24. DEN
5 cviků
opakuj 5 x

25. DEN
5 cviků
opakuj 5 x

26. DEN
5 cviků
opakuj 3 x

27. DEN
5 cviků
opakuj 1 x

28. DEN
Plank pozice
Závěrečný test

Lehká obtížnost - 20 vteřin každý cvik + 10 vteřin na změnu polohy
Střední obtížnost - 40 vteřin každý cvik + 10 vteřin na změnu polohy
Superman - 60 vteřin každý cvik + 10 vteřin na změnu polohy
Můžeš začít kdykoliv. Nejlepší je pondělí.



prostebez.cz