

Májová výzva - Zpevni a tvaruj

21 dní PRO LEPŠÍ ŽIVOT



<u>Neděle</u>	<u>Pondělí</u>	<u>Úterý</u>	<u>Středa</u>	<u>Čtvrtek</u>	<u>Pátek</u>	<u>Sobota</u>
1 Uvítací bonusové video ♡	2 Tabata ♡	3 min. počet kroků 7-10 tis. ♡	4 Posilování ♡	5 min. počet kroků 7-10 tis. ♡	6 Tabata ♡	7 Volný (aktivní) den ♡  
8 bonusové video ♡	9 Tabata ♡	10 min. počet kroků 7-10 tis. ♡	11 Posilování ♡	12 min. počet kroků 7-10 tis. ♡	13 Tabata ♡	14 Volný (aktivní) den ♡  
15 bonusové video ♡	16 Tabata ♡	17 min. počet kroků 7-10 tis. ♡	18 Posilování ♡	19 min. počet kroků 7-10 tis. ♡	20 Tabata ♡	21 Volný (aktivní) den ♡  