

15 – dňová Výzva

10x / 20x / 30x / 40s / 50x toto všetko zopakovať 3x

10x KĽUKY

push up / knee push ups

15'' odpočinok



20x ANGLIČÁKY (bez kľuku)

easy burpees (without push ups) / full burpees

15'' odpočinok



30x DREPY

squat

15'' odpočinok



40'' PLANK

full plank / low plank

15'' odpočinok



50x PANÁK

jumping Jack

koniec # séria č.1

3 min. odpočinok

Séria č.2

3 min. odpočinok

Séria č.3

PLÁN

1. 10x

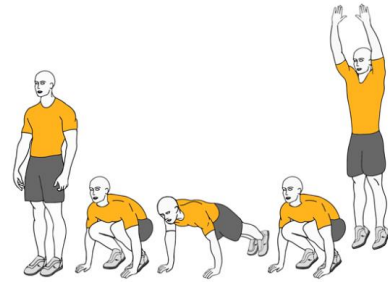
push up / knee push ups

PUSH-UP



2. 20x

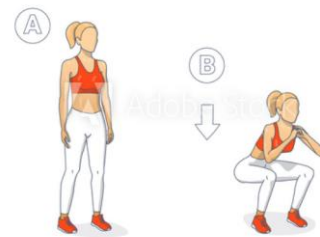
easy burpees / full burpees



3. 30x

squats

SQUATS

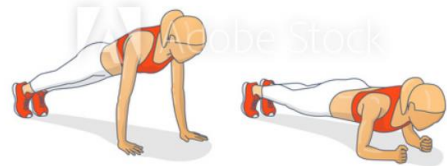


4. 40''

Plank

FULL
PLANK

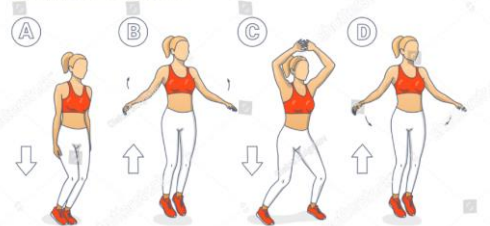
LOW
PLANK



5. 50x

jumping Jack

JUMPING JACKS



Deň 1

3x/ 7x/ 12x / 15'' / 20x zopakovať 2X

Deň 2

3x/ 7x/ 12x / 15'' / 20x zopakovať 3X

Deň 3

4x/ 9x/ 15x / 20'' / 25x zopakovať 2X

Deň 4 ODPOČINOK

Deň 5

4x/ 9x/ 15x / 20'' / 25x zopakovať 3X

Deň 6

5x/ 11x/ 18x / 25'' / 30x zopakovať 2X

Deň 7

5x/ 11x/ 18x / 25'' / 30x zopakovať 3X

Deň 8 ODPOČINOK

Deň 9

6x/ 13x/ 20x / 30'' / 35x zopakovať 2X

Deň 10

6x/ 13x/ 20x / 30'' / 35x zopakovať 3X

Deň 11

7x/ 15x/ 25x / 35'' / 40x zopakovať 2X

Deň 12 ODPOČINOK

Deň 13

7x/ 15x/ 25x / 35'' / 40x zopakovať 3X

Deň 14

10x/ 20x/ 30x / 40'' / 50x zopakovať 2X

Deň 15

10x/ 20x/ 30x / 40'' / 50x zopakovať 3X