

VÝZVA NAPŘÍM SE



2. TÝDEN

DEN	ÚROVEŇ	SPLNĚNO		
Pondělí	2			
Úterý	1			
Středa	2			
Čtvrtek	1			
Pátek	2			
Sobota	1			
Neděle	2			

- 2 minuty opora a uvolnění pánve
- 2 minuty opora hrudníku.
- 2 minuty dech.