

# VÝZVA NAPŘÍM SE



## 3. TÝDEN

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

- 20x uvolnění pánve
- 2 minuty opora hrudníku.
- 25x dech.