

# VÝZVA NAPŘÍM SE



## 4. TÝDEN

DEN	ÚROVEŇ	SPLNĚNO		
Pondělí	3			
Úterý	2			
Středa	3			
Čtvrtek	2			
Pátek	3			
Sobota	2			
Neděle	3			

- 25x uvolnění pánve
- 2 minuty opora hrudníku.
- 30x dech.