

VÝZVA NAPŘÍM SE



5. TÝDEN

| DEN | ÚROVEŇ | SPLNĚNO | | |
|---------|--------|---------|--|--|
| Pondělí | 3 | | | |
| Úterý | 3 | | | |
| Středa | 3 | | | |
| Čtvrtek | 3 | | | |
| Pátek | 3 | | | |
| Sobota | 3 | | | |
| Neděle | 3 | | | |

- 30x uvolnění pánve
- 2 minuty opora hrudníku.
- 35x dech.