



TÝDENNÍ VÝZVA



DŘEPLY



KAŽDÝ DEN
O 5 VÍCE!



KAŽDÝ DEN
O 30 SEKUND
DÉLE!

PANÁK

PONDĚLÍ

10x

MINUTA

ÚTERÝ

15x

MINUTA A PŮL

STŘEDA

20x

2 MINUTY

ČTVRTEK

25x

2 A PŮL MINUTY

PÁTEK

30x

3 MINUTY

