

24 dní Advent s DaVe výhry

1.



100x
Klik a príťah

2.

3.

100x
Hviezda

4.

100x
Bicykel

5.

100x
Mŕtvy ťah,
drep, vyťah

6.

100x
Triceps
dotyk špičky

7.

30 min.
prechádzka
50x/50x
Predná,
zadná a drep

8.



9.

50x/50x
Bulharský
výpad +
držanie

10.

100x
Upažovanie
+ držanie

11.

100x
Príťah, skok,
biceps, vyťah

12.

100x
Skracovačky
Šikmé
Spodné

13.

100x
Chodenie do
strany +
unož

14.

100x
Rúčkujes a
vyťahiš

15.



16.

50x/50x
Vzpor
príťahy

17.

100x
Zadné
stehná

18.

30 min.
prechádzka
50x/50x
Ťava

19.

100x
Skok
dopredu,
dozadu,
angličák

20.

100x
Pinquin
100s/100s
Side plank

21.

50x/50x
Výpad a kop

22.



23.

15 minútový
strečing
100x
1,2 preskok

24.

Trojité prekvapko
Šťastné a Veselé a
dole klobúk, že si
dovýzvovala až sem



Inštruktážne videá cvikov nájdeš na našich sociálnych sieťach vždy deň dopredu.
Za každú odmaknanú výzvu preškrtni poličko s číslom a označ nás @schudnisdave
Súťažíme o náš 30 dňový program, tak sa určite zapoj na našom IG alebo FB

