

## Aerobik pro dospělé

Zdravím všechny,

dnesní plán cvičení bude vypadat následovně....opět budeme kombinovat strečink, cardio a posilování.....:)

5min strečink, super pro každý den ☐

<https://www.youtube.com/watch?v=KPG1tJW8dwQ>

7min cardio dance 2x

<https://www.youtube.com/watch?v=mLKd0TQ0aNs>

9min cardio dance 1x

<https://www.youtube.com/watch?v=jszPZiqEheI>

8min posilování paží

<https://www.youtube.com/watch?v=VGrbTEbmhuU>

Preji pěkné cvičení :)

D.