

Aerobik pro dospele :)

Zdravim devcata,

dneska si dame trochu HIITU, jelikoz je potreba cviceni cas od casu pozmenit...

1. <https://www.youtube.com/watch?v=zr08J6wB53Y>

1 krat = povinnost

2 krat = pro pokrocile

3 krat = pro extremni vytrvalce :)□□

2. posilovani 15 min na vnitri stranu steha

https://www.youtube.com/watch?v=_sl7q03-0Mw

Takze do toho!!!!

Daja