

Aerobik pro dospělé

Zdravím všechny,

abychom privítali jaro v dobré kondici, tak posílám pár workoutů....:)

6 min strečink celého těla

<https://www.youtube.com/watch?v=72MQmD8Z9Zw>

15min cardio trénink s oldies hity ☐ 2x

<https://www.youtube.com/watch?v=ILUZz0nGEBI>

10min booty workout/posilování hýždových svalů (kdo je v kondici, da to 2krát :))

https://www.youtube.com/watch?v=RqfkrZA_ie0

Nakonec ideálně ještě zopakovat strečink z úvodu.

Preji pěkný den

D.