

Trénink 19

Trénink

-dneska odpočinkovější trénink, dáme si protahovací trenal

<https://www.youtube.com/watch?v=uoZ0r7BpceA>

-nejedná se o žádné náročné cviky, nebo pohyby, takže by to měl s přehledem zvládnout každý 😊