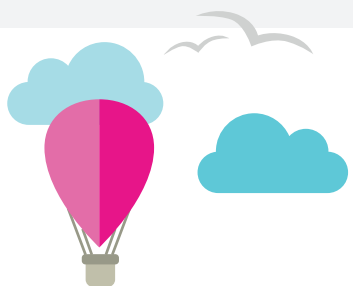


Můj aprílový plán



START

Středa 1. 4.



3 km běh nebo 5000 svižných kroků

Čtvrtek 2. 4.

volno doma s knížkou na gauči

Pátek 3. 4.

kruháč (3 sady): dřep (10), klik (10), výpad (8 levou, 8 pravou), plank (30 s)

Sobota 4. 4.

volno s vycházkou do přírody

Neděle 5. 4.



3 km běh nebo 5000 svižných kroků

Pondělí 6. 4.

volno jen tak



Úterý 7. 4.

3 km běh nebo 5000 svižných kroků

Středa 8. 4.

volno s vycházkou do přírody

Čtvrtek 9. 4.



3 km běh a/nebo kruháč (3 sady): dřep (12), klik (10), výpad (8 levou, 8 pravou), plank (45 s)

Pátek 10. 4.

volno s vycházkou do přírody

Sobota 11. 4.

kruháč (3 sady): dřep (12), klik (10), výpad (8 levou, 8 pravou), plank (45 s)

Neděle 12. 4.

3 km běh nebo 5000 svižných kroků

Pondělí 13. 4.

volno doma s knížkou na gauči

Úterý 14. 4.

3 km běh nebo 5000 svižných kroků



Středa 15. 4.

volno

Čtvrtek 16. 4.

3 km běh a/nebo kruháč (4 sady): dřep (12), klik (12), výpad (8 levou, 8 pravou), plank (45 s)

Pátek 17. 4.

volno s vycházkou do přírody

Sobota 18. 4.



kruháč / 4 sady: dřep (12), klik (12), výpad (8 levou, 8 pravou), plank (45 s)

Neděle 19. 4.

3 km běh nebo 5000 svižných kroků

Pondělí 20. 4.

volno pro radost



Úterý 21. 4.

3 km běh nebo 5000 svižných kroků

Středa 22. 4.

volno doma s knížkou

Čtvrtek 23. 4.

3 km běh a/nebo kruháč (4 sady): dřep (12), klik (12), výpad (8 levou, 8 pravou), plank (45 s)

Pátek 24. 4.

volno s vycházkou na hory



Sobota 25. 4.

kruháč (4 sady): dřep (12), klik (12), výpad (10 levou, 10 pravou), plank (60 s)

Neděle 26. 4.

3 km běh nebo 5000 svižných kroků

Pondělí 27. 4.

volno jen tak



Úterý 28. 4.

3 km běh nebo 5000 svižných kroků

Středa 29. 4.

volno s vycházkou do přírody



Čtvrtek 30. 4.

3 km běh nebo 5000 svižných kroků

Pátek 1. 5.



Májově krásná a fit, políbená pod kvetoucím stromem

CÍL

