



## FITNESS TRENINK – SKOKY DO VODY

### VARIANTY CVIČENÍ

#### Kombinace cvičení ze vzorových listů v průběhu týdne

Den	Kombinace
1.	I. + III.
2.	I. + II. - list 1.
3.	I. + IV.
4.	I. + V.
5.	I. + II. - list 2.
6. + 7.	dle vlastního programu

#### Seznam listů:

- 01 I. fitness trenink skoky strečink 2020
- 02 IIa. fitness trenink skoky posilko 2020
- 03 IIb. fitness trenink skoky posilko - Celine 2020
- 04 III. fitness trenink skoky core 2020
- 05 IV. fitness trenink skoky imitace 2020
- 06 V. fitness trenink skoky nacini 2020
- 07 fitness trenink skoky varianty cviceni 2020