



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:

1. I. fitness trenink skoky strečink 2020
2. II. fitness trenink skoky posilko 2020
3. III. fitness trenink skoky core 2020
4. IV. fitness trenink skoky imitace 2020
5. V. fitness trenink skoky nacini 2020
6. VI. fitness trenink skoky varianty cviceni 2020