

VIP
PROGRAM
ladylat

TRÉNINKOVÝ PLÁN

PEVNÝ ZADEČEK



I. TÝDEN

PO

DNES SI DEJ ODPOČINEK



ÚT

- NAHOŤ SI TEPOVKU 03
- VIDEO 01
- ZÁVĚREČNÉ PROTAŽENÍ 04

ST

DNES SI DEJ ODPOČINEK



ČT

- NAHOŤ SI TEPOVKU 01
- VIDEO 02
- ZÁVĚREČNÉ PROTAŽENÍ 03

PÁ

DNES SI DEJ ODPOČINEK



SO

- NAHOŤ SI TEPOVKU 02
- VIDEO 01
- ZÁVĚREČNÉ PROTAŽENÍ 01

NE

- NAHOŤ SI TEPOVKU 01
- VIDEO 02
- ZÁVĚREČNÉ PROTAŽENÍ 04

II. TÝDEN

PO

DNES SI DEJ ODPOČINEK



ÚT

- NAHOĎ SI TEPOVKU 02
- VIDEO 01
- ZÁVĚREČNÉ PROTAŽENÍ 03

ST

DNES SI DEJ ODPOČINEK



ČT

- NAHOĎ SI TEPOVKU 02
- VIDEO 02
- ZÁVĚREČNÉ PROTAŽENÍ 01

PÁ

DNES SI DEJ ODPOČINEK



SO

- NAHOĎ SI TEPOVKU 03
- VIDEO 01
- ZÁVĚREČNÉ PROTAŽENÍ 04

NE

- NAHOĎ SI TEPOVKU 01
- VIDEO 02
- ZÁVĚREČNÉ PROTAŽENÍ 03

III. TÝDEN

PO

DNES SI DEJ ODPOČINEK



ÚT

- NAHOŘ SI TEPOVKU 02
- VIDEO 03
- ZÁVĚREČNÉ PROTAŽENÍ 01

ST

DNES SI DEJ ODPOČINEK



ČT

- NAHOŘ SI TEPOVKU 01
- VIDEO 04
- ZÁVĚREČNÉ PROTAŽENÍ 04

PÁ

DNES SI DEJ ODPOČINEK



SO

- NAHOŘ SI TEPOVKU 01
- VIDEO 03
- ZÁVĚREČNÉ PROTAŽENÍ 03

NE

- NAHOŘ SI TEPOVKU 03
- VIDEO 04
- ZÁVĚREČNÉ PROTAŽENÍ 04

IV. TÝDEN

PO

DNES SI DEJ ODPOČINEK



ÚT

- NAHOĎ SI TEPOVKU 01
- VIDEO 03
- ZÁVĚREČNÉ PROTAŽENÍ 03

ST

DNES SI DEJ ODPOČINEK



ČT

- NAHOĎ SI TEPOVKU 03
- VIDEO 04
- ZÁVĚREČNÉ PROTAŽENÍ 03

PÁ

DNES SI DEJ ODPOČINEK



SO

- NAHOĎ SI TEPOVKU 02
- VIDEO 03
- ZÁVĚREČNÉ PROTAŽENÍ 01

NE

- NAHOĎ SI TEPOVKU 01
- VIDEO 04
- ZÁVĚREČNÉ PROTAŽENÍ 04

V. TÝDEN

PO

DNES SI DEJ ODPOČINEK



ÚT

- NAHOĎ SI TEPOVKU 03
- VIDEO 05
- ZÁVĚREČNÉ PROTAŽENÍ 04

ST

DNES SI DEJ ODPOČINEK



ČT

- NAHOĎ SI TEPOVKU 02
- VIDEO 06
- ZÁVĚREČNÉ PROTAŽENÍ 01

PÁ

DNES SI DEJ ODPOČINEK



SO

- NAHOĎ SI TEPOVKU 03
- VIDEO 05
- ZÁVĚREČNÉ PROTAŽENÍ 04

NE

- NAHOĎ SI TEPOVKU 01
- VIDEO 06
- ZÁVĚREČNÉ PROTAŽENÍ 03

VI. TÝDEN

PO

DNES SI DEJ ODPOČINEK



ÚT

- NAHOŤ SI TEPOVKU 02
- VIDEO 05
- ZÁVĚREČNÉ PROTAŽENÍ 01

ST

DNES SI DEJ ODPOČINEK



ČT

- NAHOŤ SI TEPOVKU 01
- VIDEO 06
- ZÁVĚREČNÉ PROTAŽENÍ 04

PÁ

DNES SI DEJ ODPOČINEK



SO

- NAHOŤ SI TEPOVKU 03
- VIDEO 05
- ZÁVĚREČNÉ PROTAŽENÍ 03

NE

- NAHOŤ SI TEPOVKU 01
- VIDEO 06
- ZÁVĚREČNÉ PROTAŽENÍ 01