



Adventní kalendář

<p>úterý 1.12.</p> <p>INSTALACE VÁNOČNÍ VÝZDOBY</p>	<p>středa 2.12.</p> <p>30 SKLAPOVAČEK</p>	<p>čtvrtek 3.12.</p> <p>2 x 20 ARNOLDOVY TLAKY</p>	<p>pátek 4.12</p> <p>50 x VÝPAD (25 NA KAŽDOU NOHU)</p>
<p>sobota 5.12.</p> <p>ČERTOVSKÁ NADÍLKA! 1 min. PANÁK 10 x PÁNSKÝ KLIK 10 x SUMO DŘEP</p>	<p>neděle 6.12.</p> <p>PROHNALI SE TI BYTEM ČERTI? DNES JE SKVĚLÁ PŘÍLEŽITOST NA VÁNOČNÍ ÚKLID, KOČKO</p>	<p>pondělí 7.12.</p> <p>30 DŘEPŮ</p>	<p>úterý 8.12.</p> <p>35 SKLAPOVAČEK</p>
<p>středa 9.12.</p> <p>UDĚLEJ SI POŘÁDEK VE SKŘÍNI A VĚCI, KTERÉ NENOSÍŠ ODNES NA CHARITU</p>	<p>čtvrtek 10.12.</p> <p>3 x 60 sec. PLANK</p>	<p>pátek 11.12.</p> <p>DNES SE JDEME OTUŽOVAT! PLAVKY NAHODIT, ŽUPAN DO RUKY A HURÁ DO RYBNÍKU!</p>	<p>sobota 12.12.</p> <p>UPEČ FIT VANILKOVÉ ROHLÍČKY</p>
<p>neděle 13.12.</p> <p>ŽE TYS VČERA POPÍJELA SVAŘÁK! TREST TĚ NEMINE :D KAŽDOU HODINU SI DEJ 15 x NŮŽKY</p>	<p>pondělí 14.12.</p> <p>20 ANGLIČÁKŮ</p>	<p>úterý 15.12.</p> <p>20 x BOČNÍ ZKRACOVAČKY</p>	<p>středa 16.12.</p> <p>30 x RUSSIAN TWIST</p>
<p>čtvrtek 17.12.</p> <p>UŽ MÁŠ VŠECHNY DÁRKY? RYCHLE TO ZKONTROLUJ AŤ NA NIC NEZAPOMENEŠ</p>	<p>pátek 18.12.</p> <p>VEČERNÍ PROCHÁZKA</p>	<p>sobota 19.12</p> <p>10 PÁNSKÝCH KLIKŮ</p>	<p>neděle 20.12.</p> <p>UDĚLEJ SI POHODOVOU NEDĚLI A PUSTĚ SI SVOU OBLÍBENOU POHÁDKU</p>
<p>pondělí 21.12.</p> <p>2 x 1 MIN. HOROLEZEC</p>	<p>úterý 22.12.</p> <p>3 x 2 min. PANÁK</p>	<p>středa 23.12.</p> <p>DNES SE ZDOBÍ STROMEČEK! VSADÍM SE, ŽE SE U TOHO PĚKNĚ ZAPOTÍŠ :)</p>	<p>čtvrtek 24.12.</p> <p>VESELÉ VÁNOCE, ZLATO! JDI SE PŘED VEČERÍ PROJÍT A NASYPEJ PTÁČKŮM SEMÍNKA DO KRMÍTKA!</p>