

Burpee Challenge

30 denní výzva
od 10 do 50 angličáků za 30 dní

1 den - 10 burpees

2 den - 15 burpees

3 den - 10 burpees

4 den - 15 burpees

5 den - odpočinek

6 den - 15 burpees

7 den - 20 burpees

8 den - 15 burpees

9 den - 20 burpees

10 den - odpočinek

11 den - 25 burpees

12 den - 30 burpees

13 den - 35 burpees

14 den - 30 burpees

15 den - odpočinek

16 den - 30 burpees

17 den - 35 burpees

18 den - 40 burpees

19 den - 35 burpees

20 den - odpočinek

21 den - 35 burpees

22 den - 40 burpees

23 den - 45 burpees

24 den - 40 burpees

25 den - odpočinek

26 den - 40 burpees

27 den - 45 burpees

28 den - 48 burpees

29 den - 45 burpees

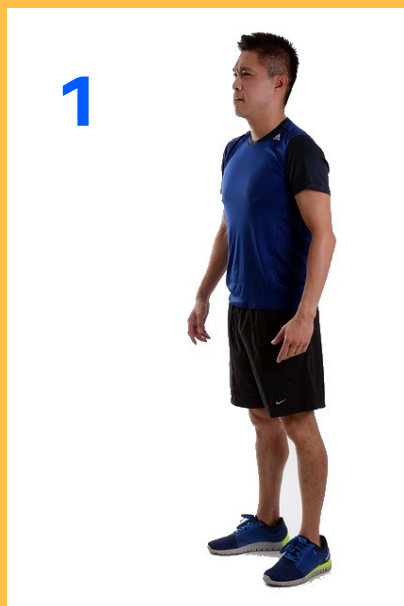
30 den - 50 burpees

Zapojte se do 30 denní výzvy!

Posilujte pravidelně každý den své core, svůj tzv. střed těla.

Zlepšujte svou fyzickou kondici.

Jak ještě více posílit? Opakujte každou sérii 2x



www.sportigo.cz