

OBSAH

SEDEM ZÁKLADNÝCH CVIKOV	7
FLEXIBILITA A POHYBLIVOSŤ	21
🕒 ZAHREJ SA!	28
KARDIO	31
STRED TELA	41
🕒 CVIČENIE: KARDIO A STRED TELA	54
DOLNÁ ČASŤ TELA	57
🕒 CVIČENIE: DOLNÁ ČASŤ TELA	68
HORNÁ ČASŤ TELA	71
🕒 CVIČENIE: HORNÁ ČASŤ TELA	82
🕒 CVIČENIE: CELÉ TELO	84
🕒 UVOĽNI SA!	86

