

Vodácká výzva listopad 2020 - mladší

dny	cviky	dny	cviky	dny	cviky
1. den	kliky - 10, dřepy - 10	11. den	kliky - 10, prkno 0:15	21. den	kliky 15, sedy lehy - 20
2. den	angličáky - 10	12. den	Odpočinek	22. den	dřepy 25 - prkno 0:20
3. den	kliky - 10, sedy lehy - 10	13. den	kliky - 10, sedy lehy 15	23. den	angličáky - 20, sedy lehy 15
4. den	Odpočinek	14. den	angličáky - 15, dřepy 20	24. den	Odpočinek
5. den	kliky - 10, sedy lehy - 10	15. den	angličáky - 15, prkno 0:20	25. den	kliky 20, sedy lehy 20
6. den	kliky - 10, prkno 0:30	16. den	Odpočinek	26. den	angličáky - 20, prkno 0:25
7. den	kliky 10, dřepy 10	17. den	kliky - 15, dřepy 20	27. den	kliky - 20, prkno 0:30
8. den	Odpočinek	18. den	dřepy 20, prkno 0:20	28. den	Odpočinek
9. den	kliky - 10, dřepy 15	19. den	angličáky - 20, sedy lehy 20	29. den	kliky 25, sedy lehy 25
10. den	kliky - 10, sedy lehy - 10	20. den	Odpočinek	30. den	angličáky 20, prkno 0:30

