

Vodácká výzva listopad 2020 - starší

dny	cviky	dny	cviky	dny	cviky
1. den	kliky - 10, sedy lehy - 10	11. den	kliky - 20, prkno 0:30, prkno na straně 0:15	21. den	Odpočinek
2. den	angličáky - 10, prkno - 0:30	12. den	kliky - 20, sedy lehy - 10	22. den	zvedání činky - 20, držení činky 0:40
3. den	kliky - 10, sedy lehy - 10	13. den	kliky - 20, prkno 1:00	23. den	angličáky - 20, prkno - 1:00, prkno s nataženými rukama - 0:30
4. den	angličáky - 10, prkno - 0:30	14. den	Odpočinek	24. den	zvedání činky - 20, držení činky 0:40, prkno 1:00
5. den	kliky - 10, sedy lehy - 10	15. den	angličáky - 20, prkno - 0:30, prkno s nataženými rukama - 0:30	25. den	angličáky - 20, prkno - 1:00, prkno s nataženými rukama - 0:30
6. den	kliky - 10, prkno 0:30	16. den	kliky - 20, prkno 0:30, prkno na straně 0:15	26. den	zvedání činky - 20, držení činky 0:40, prkno 1:00
7. den	Odpočinek	17. den	angličáky - 20, prkno - 0:30, prkno s nataženými rukama - 0:30	27. den	zvední činky - 20, držení činky - 1:00, prkno 1:30
8. den	kliky - 20, prkno 0:30	18. den	kliky - 20, prkno 0:30, prkno na straně 0:15	28. den	Odpočinek
9. den	kliky - 20, prkno 0:30, prkno na straně 0:15	19. den	angličáky - 20, prkno - 0:30, prkno s nataženými rukama - 0:30	29. den	kliky - 30, držení činky - 1:00, prkno 1:00
10. den	kliky - 20, sedy lehy - 10	20. den	kliky - 30, prkno 1:30	30. den	kliky - 30, prkno 1:00, prkno s nataženými ruka - 0:30, prkno na straně 0:30

