

Vodácká výzva prosinec 2020 - mladší

| dny     | cviky                      | dny     | cviky  | dny     | cviky  |
|---------|----------------------------|---------|--|---------|--|
| 1. den  | kliky - 20, dřepy - 20     | 11. den | kliky - 25, prkno 0:45                                     | 21. den | kliky 30, sedy lehy - 35   |
| 2. den  | angličáky - 20             | 12. den | Odpočinek  | 22. den | dřepy 40 - prkno 0:45, prkno na straně 0:30                                    |
| 3. den  | kliky - 20, sedy lehy - 20 | 13. den | kliky - 30, prkno na straně 0:15                           | 23. den | angličáky - 30, sedy lehy 30   |
| 4. den  | Odpočinek                  | 14. den | angličáky - 20, dřepy 20                                   | 24. den | Odpočinek  |
| 5. den  | kliky - 20, sedy lehy - 25 | 15. den | angličáky - 20, prkno 0:45, prkno s nataženými rukama 0:30 | 25. den | kliky 35, sedy lehy 30   |
| 6. den  | kliky - 20, prkno 0:30     | 16. den | Odpočinek  | 26. den | angličáky - 30, prkno 0:45, prkno s nataženými rukama 0:30                     |
| 7. den  | kliky 20, dřepy 35         | 17. den | kliky - 30, sedy lehy - 35                                 | 27. den | kliky - 40, prkno 1:00   |
| 8. den  | Odpočinek                  | 18. den | dřepy 40, prkno 0:45, prkno s nataženými rukama 0:45       | 28. den | Odpočinek  |
| 9. den  | angličáky - 20, prkno 0:30 | 19. den | angličáky - 30, sedy lehy 35                               | 29. den | kliky 35, sedy lehy 40   |
| 10. den | kliky - 20, sedy lehy - 30 | 20. den | Odpočinek  | 30. den | angličáky 40, prkno 1:00, prkno s nataženými rukama 0:45, prkno na straně 0:30 |

