

Vodácká výzva únor 2021 - starší

dny	cviky	dny	cviky	dny	cviky
1. den	kliky - 15, sedy lehy - 15	11. den	kliky - 20, prkno 0:30, prkno na straně 0:15	21. den	Odpočinek
2. den	angličáky - 15, prkno - 0:30	12. den	kliky - 20, sedy lehy - 10, zvedání činky - 20	22. den	zvedání činky - 20, držení činky 0:40
3. den	kliky - 15, sedy lehy - 15	13. den	kliky - 20, prkno 1:00	23. den	angličáky - 20, prkno - 1:00, prkno s nataženými rukama - 0:30
4. den	angličáky - 15, prkno - 0:30	14. den	Odpočinek	24. den	zvedání činky - 20, držení činky 0:40, prkno 1:00
5. den	kliky - 15, sedy lehy - 15	15. den	angličáky - 25, prkno - 0:45, prkno s nataženými rukama - 0:30	25. den	angličáky - 20, prkno - 1:00, prkno s nataženými rukama - 0:30
6. den	kliky - 15, prkno 0:30	16. den	kliky - 25, 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 - 25, prkno - 0:45, prkno s nataženými rukama - 0:30	27. den	zvedání činky - 20, držení činky - 1:00, prkno 1:30
8. den	kliky - 20, prkno 0:30, zvedání činky - 10	18. den	kliky - 30, 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 - 30, prkno - 1:00, prkno s nataženými rukama - 0:30		
10. den	kliky - 20, sedy lehy - 10, zvedání činky - 15	20. den	kliky - 35, prkno 1:30		

