

30-dňová výzva na spevnenie tela

[ZOBRAZIŤ ČLÁNOK -> 30-dňová výzva](#)

Deň 1

5x drepy s výskokom
5x výpady
10x dvíhanie panvy
5x čelný vzpor s obratom
10x bicyklové skracovačky
20 sekúnd doska

Deň 2

8x drepy s výskokom
10x výpady
10x dvíhanie panvy
8x čelný vzpor s obratom
15x bicyklové skracovačky
25 sekúnd doska

Deň 3

8x drepy s výskokom
10x výpady
10x dvíhanie panvy
8x čelný vzpor s obratom
15x bicyklové skracovačky
30 sekúnd doska

Deň 4

oddychový deň

Deň 5

8x drepy s výskokom
12x výpady
12x dvíhanie panvy
8x čelný vzpor s obratom
15x bicyklové skracovačky
35 sekúnd doska

Deň 6

MOJAVÝŽIVA

10x drepy s výskokom
15x výpady
15x dvíhanie panvy
10x čelný vzpor s obratom
15x bicyklové skracovačky
35 sekúnd doska

Deň 7

12x drepy s výskokom
15x výpady
15x dvíhanie panvy
10x čelný vzpor s obratom
15x bicyklové skracovačky
40 sekúnd doska

Výborne, prvý týždeň máte za sebou! 😊

Deň 8

15x drepy s výskokom
17x výpady
17x dvíhanie panvy
15x čelný vzpor s obratom
17x bicyklové skracovačky
45 sekúnd doska

Deň 9

15x drepy s výskokom
20x výpady
20x dvíhanie panvy
20x čelný vzpor s obratom
20x bicyklové skracovačky
45 sekúnd doska

Deň 10

17x drepy s výskokom
20x výpady
20x dvíhanie panvy
20x čelný vzpor s obratom
25x bicyklové skracovačky
50 sekúnd doska

MOJAVÝŽIVA

Deň 11

Oddychový deň

Deň 12

17x drepy s výskokom
25x výpady
25x dvíhanie panvy
25x čelný vzpor s obratom
25x bicyklové skracovačky
50 sekúnd doska

Deň 13

20x drepy s výskokom
30x výpady
30x dvíhanie panvy
27x čelný vzpor s obratom
30x bicyklové skracovačky
55 sekúnd doska

Deň 14

20x drepy s výskokom
30x výpady
30x dvíhanie panvy
30x čelný vzpor s obratom
30x bicyklové skracovačky
60 sekúnd doska

Deň 15

25x drepy s výskokom
30x výpady
35x dvíhanie panvy
30x čelný vzpor s obratom
35x bicyklové skracovačky
60 sekúnd doska

Hurá! Už máte za sebou polovičku výzvy! 😊

Deň 16

25x drepy s výskokom
35x výpady
35x dvíhanie panvy
30x čelný vzpor s obratom
35x bicyklové skracovačky
65 sekúnd doska

Deň 17

30x drepy s výskokom
35x výpady
35x dvíhanie panvy
35x čelný vzpor s obratom
40x bicyklové skracovačky
65 sekúnd doska

Deň 18

Oddychový deň

Deň 19

30x drepy s výskokom
40x výpady
35x dvíhanie panvy
40x čelný vzpor s obratom
35x bicyklové skracovačky
70 sekúnd doska

Deň 20

35x drepy s výskokom
40x výpady
40x dvíhanie panvy
40x čelný vzpor s obratom
40x bicyklové skracovačky
70 sekúnd doska

Vydrž, už zostáva len 10 dní! 😊

Deň 21

35x drepy s výskokom
40x výpady
45x dvíhanie panvy
40x čelný vzpor s obratom
45x bicyklové skracovačky
75 sekúnd doska

Deň 22

35x drepy s výskokom
45x výpady
45x dvíhanie panvy
40x čelný vzpor s obratom
45x bicyklové skracovačky
75 sekúnd doska

Deň 23

40x drepy s výskokom
50x výpady
45x dvíhanie panvy
45x čelný vzpor s obratom
50x bicyklové skracovačky
80 sekúnd doska

Deň 24

40x drepy s výskokom
50x výpady
50x dvíhanie panvy
45x čelný vzpor s obratom
50x bicyklové skracovačky
80 sekúnd doska

Deň 25

Oddychový deň

Deň 26

40x drepy s výskokom
50x výpady
50x dvíhanie panvy
45x čelný vzpor s obratom
50x bicyklové skracovačky
80 sekúnd doska

MOJAVÝŽIVA

Deň 27

45x drepy s výskokom
55x výpady
50x dvíhanie panvy
50x čelný vzpor s obratom
55x bicyklové skracovačky
80 sekúnd doska

Deň 28

50x drepy s výskokom
55x výpady
55x dvíhanie panvy
55x čelný vzpor s obratom
60x bicyklové skracovačky
85 sekúnd doska

Deň 29

55x drepy s výskokom
60x výpady
60x dvíhanie panvy
55x čelný vzpor s obratom
60x bicyklové skracovačky
85 sekúnd doska

Deň 30!

60x drepy s výskokom
60x výpady
60x dvíhanie panvy
60x čelný vzpor s obratom
60x bicyklové skracovačky
90 sekúnd doska

Gratulujeme, že ste zvládli 30-dňovú výzvu nielen na chudnutie, ale aj spevnenie tela. Veríme, že vám to pomohlo a pokojne pokračujte ďalej! Na záver môžete urobiť ešte jednu dobrú vec – odporučiť a poslať túto výzvu vašej známej alebo známemu! 😊