

Pro další týden jsme si pro vás připravili cvik „angličák“. Níže můžete vidět instrukce + video. Přejeme příjemnou zábavu a hodně síly, J. Petrásek

Instrukce:

1. Na cvičení máš 30 s.
2. Vyber si vhodné místo.
3. Výskok - dřep - klik - dřep - výskok.
4. Trochu se rozcvič, než začneš. Například jumping jack...
5. S úsměvem do toho.