

PONDĚLÍ	ÚTERÝ	STŘEDA	ČTVRTEK	PÁTEK	SOBOTA	NEDĚLE
1. 15s JÍZDA NA KOLE	2. 10x VÝSKOK-DŘEP-LEH NA ZÁDA	3. 40x SKOK PŘES ŠVIHADLO	4. VOLNO	5. 20x DŘEP S VÝSKOKEM	6. 10MIN. KLUS	7. VOLNO
8. 20s JÍZDA NA KOLE	9. 15x VÝSKOK-DŘEP-LEH NA ZÁDA	10. 60x SKOK PŘES ŠVIHADLO	11. VOLNO	12. 25x DŘEP S VÝSKOKEM	13. 15MIN. KLUS	14. VOLNO
15. 25s JÍZDA NA KOLE	16. 20x VÝSKOK-DŘEP-LEH NA ZÁDA	17. 80x SKOK PŘES ŠVIHADLO	18. VOLNO	19. 30x DŘEP S VÝSKOKEM	20. 20MIN. KLUS	21. VOLNO
22. 30s JÍZDA NA KOLE	23. 25x VÝSKOK-DŘEP-LEH NA ZÁDA	24. 100x SKOK PŘES ŠVIHADLO	25. VOLNO	26. 35x DŘEP S VÝSKOKEM	27. 25MIN. KLUS	28. VOLNO
29. 35s JÍZDA NA KOLE	30. 30x VÝSKOK-DŘEP-LEH NA ZÁDA	31. 120x SKOK PŘES ŠVIHADLO	Pozn. Jízda na kole – leh na zádech, nohy zvednete a ohnete v kolenou, napodobujete jízdu na kole- jednu nohu natáhnete dopředu (nepokládejte na zem), střídáte nohy, ruce jsou podél těla			