MALÝ NÁSTROJ PRO TEBE

Tvůj týden tréninku.

	TYP TRÉNINKU	ZAMĚŘENÍ	CVIKY	MIN	HOTOVO
Pondělí	Silový Pilates Kardio Mobilita Jiný				○
Úterý	Silový Pilates Kardio Mobilita Jiný				○
Středa	Silový Pilates Kardio Mobilita Jiný				○
Čtvrtek	Silový Pilates Kardio Mobilita Jiný				○
Pátek	Silový Pilates Kardio Mobilita Jiný				○
Sobota	Silový Pilates Kardio Mobilita Jiný				○
Neděle	Silový Pilates Kardio Mobilita Jiný				○

CÍL TÝDNE