



**Sledování
OLYMPIÁDY**

**ÚNOROVÁ
OLYMPIJSKÁ
VÝZVA**

**SAUNOVÁNÍ,
STREČINK,
MASÁŽ**

**LYŽOVÁNÍ,
SNOWBOARDING**

**BĚH
40 – 60 MIN.**

**Posilování
60 min.**

**SVIŽNÁ
PROCHÁZKA
60 – 90 MIN.**

**Jóga
10X
POZDRAV
SLUNCI**

UDĚLEJ SI ČAS ALESPON NA TŘI POHYBOVÉ AKTIVITY TÝDNĚ.