

**DUBNOVÁ**  
**JARNÍ**  
**VÝZVA**

**KOLO**  
nad 90 min.

**ZDOLEJ VRCHOL**  
**- KRAVÍ HORA**  
- **KLUK**  
- **KLEŤ**  
- **VYSOKÁ**

**SVIŽNÁ**  
**PROCHÁZKA**  
60 - 90 MIN.

**BĚH**  
40 - 60 MIN.

**Posilování**  
60 min.

**Jóga**  
**STREČINK**  
**PILATES**

**UDĚLEJ SI ČAS ALESPON NA TŘI POHYBOVÉ AKTIVITY TÝDNĚ +  
ZDOLEJ ALESPON JEDEN VRCHOL V TOMTO MĚSÍCI.**