

DŘEPOVACÍ VYZVA

DEN 1 - 30 DŘEPŮ

DEN 2 - 50 DŘEPŮ

DEN 3 - 75 DŘEPŮ

DEN 4 - 60 DŘEPŮ

DEN 5 - ODPOČINEK

DEN 6 - 60 DŘEPŮ

DEN 7 - 90 DŘEPŮ

DEN 8 - 50 DŘEPŮ

DEN 9 - 45 DŘEPŮ

DEN 10 - ODPOČINEK

DEN 11 - 120 DŘEPŮ

DEN 12 - 40 DŘEPŮ

DEN 13 - 75 DŘEPŮ

DEN 14 - 125 DŘEPŮ

