Dobrý den,

v tomto týdnu pokračujte ve stejném režimu zátěže, jako v tom minulém. Cvičte s telefonem pomocí aplikace nebo s předcvičováním na Youtube, a nebo podle sebe. Nezapomeňte napsat, jak si vedete (pokud jste to ještě nezjistili, tak vaše reakce na zadané cvičení hodnotím na Bakalářích).

Na příští týden mám pro vás nachystanou konkrétní sérii tréninkových jednotek. Tak pilně trénujte.

S pozdravem

Mgr. Jitka Armová