

1.a, 2.a, q.ab, s.ab, 7.a, 6.ab

Cvičte, posilujte;)

Kliky, dřepy, lehseďy...cokoli s naradim, bez..

Nějaký návod..

<https://m.youtube.com/watch?v=jG5CBmocpXM>

<https://m.youtube.com/watch?v=JqWPSZoH0JI>

<https://m.youtube.com/watch?v=2qZJtmpmSpA>

Skol!

