

duben 2020
 po út st ět pá so ne
 1 2 3 4 5
 6 7 8 9 10 11 12
 13 14 15 16 17 18 19
 20 21 22 23 24 25 26
 27 28 29 30

červen 2020
 po út st ět pá so ne
 1 2 3 4 5 6 7
 8 9 10 11 12 13 14
 15 16 17 18 19 20 21
 22 23 24 25 26 27 28
 29 30

KVĚTEN 2020

pondělí	úterý	středa	čtvrtek	pátek	sobota	neděle
				1 10 dřepů 50 panáků 10 dřepů 50 panáků 10 dřepů	2 10 angličáků 20 sedlehů 30 dřepů 40 panáků 50' plank	3 5 min. BĚH
4 20 dřepů 20 sedlehů 10 angličáků 30' plank	5 30' plank 50 panáků 30' plank 50 panáků 30' plank	6 20 panáků 20 dřepů 20 panáků 30' plank 2x	7 5 min. BĚH	8 20 dřepů 50 panáků 20 dřepů 50 panáků 20 dřepů	9 10 angličáků 30 sedlehů 30 dřepů 50 panáků 50' plank	10 10 min. BĚH
11 30 dřepů 30 sedlehů 10 angličáků 40' plank	12 30' plank 50 panáků 40' plank 50 panáků 40' plank	13 20 panáků 20 dřepů 20 panáků 30' plank 3x	14 10 min. BĚH	15 30 dřepů 50 panáků 30 dřepů 50 panáků 30 dřepů	16 15 angličáků 30 sedlehů 40 dřepů 50 panáků 50' plank	17 15 min. BĚH
18 40 dřepů 40 sedlehů 15 angličáků 50' plank	19 40' plank 50 panáků 50' plank 50 panáků 50' plank	20 20 panáků 20 dřepů 20 panáků 30' plank 4x	21 15 min. BĚH	22 40 dřepů 50 panáků 40 dřepů 50 panáků 40 dřepů	23 15 angličáků 40 sedlehů 40 dřepů 50 panáků 60' plank	24 20 min. BĚH
25 40 dřepů 40 sedlehů 15 angličáků 60' plank	26 50' plank 50 panáků 60' plank 50 panáků 60' plank	27 20 panáků 20 dřepů 20 panáků 30' plank 5x	28 20 min. BĚH	29 40 dřepů 50 panáků 40 dřepů 50 panáků 40 dřepů	30 20 angličáků 40 sedlehů 40 dřepů 60 panáků 60' plank	31 20 min. BĚH 7calen

