|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Písmeno | Cvik a počet opakovaní cviku | Ako na to? |
| **A** | 15x prískok k rukám | Obrázok, na ktorom je stôl  Automaticky generovaný popis |
| **B** | 20 drepov | Obrázok, na ktorom je hra  Automaticky generovaný popis |
| **C** | 40x bicykel |  |
| **D** | 20x dotyk špičiek |  |
| **E** | 10x „angličák“ | Obrázok, na ktorom je šport, hra, muž, jazda na koni  Automaticky generovaný popis |
| **F** | 15x drep s výskokom | Obrázok, na ktorom je šaty, hra, muž  Automaticky generovaný popis |
| **G** | 40x bicykel |  |
| **H** | 20x výpad vpred | Obrázok, na ktorom je oblečenie, šaty  Automaticky generovaný popis |
| **I** | 45 sekúnd plank | Obrázok, na ktorom je dievča, mladé, čierne, žena  Automaticky generovaný popis |
| **J** | 30x odlepovanie panvy od zeme | Obrázok, na ktorom je stôl  Automaticky generovaný popis |
| **K** | 40x skákací panák (jumping jack) | Obrázok, na ktorom je oblečenie  Automaticky generovaný popis |
| **L** | 20x výpad vzad (10x na každú nohu) | Obrázok, na ktorom je oblečenie, šaty  Automaticky generovaný popis |
| **M** | 45 sekúnd sed pri stene | Obrázok, na ktorom je žena, sedenie, čierne, mladé  Automaticky generovaný popis |
| **N** | 15x kľuk na triceps o vyvýšenú podložku | Obrázok, na ktorom je muž, mladé, jazda na koni  Automaticky generovaný popis |
| **O** | 10x (každá noha) koleno k hrudi + nohu zodvihnúť hore |  |
| **P** | 15x drep s výskokom | Obrázok, na ktorom je šaty, hra, muž  Automaticky generovaný popis |
| **Q** | 50x skákací panák(jumping jack) | Obrázok, na ktorom je oblečenie  Automaticky generovaný popis |
| **R** | 30 sekúnd skipping na mieste | Obrázok, na ktorom je oblečenie, šaty, žena  Automaticky generovaný popis |
| **S** | 20x nožničky |  |
| **T** | 10x „angličák“ | Obrázok, na ktorom je šport, hra, muž, jazda na koni  Automaticky generovaný popis |
| **U** | 20x výpad bokom  | Obrázok, na ktorom je oblečenie, spodná bielizeň, šaty, muž  Automaticky generovaný popis |
| **V** | 10x kľuk na kolenách | Obrázok, na ktorom je mladé, žena  Automaticky generovaný popis |
| **W** | 20x priťahovanie kolien k bruchu (10x každá noha) | Obrázok, na ktorom je stôl, hra  Automaticky generovaný popis |
| **X** | 30x drepy | Obrázok, na ktorom je hra  Automaticky generovaný popis |
| **Y** | 24x výstup na vyvýšenú podložku (12x na každú nohu) | Obrázok, na ktorom je muž, jazda na koni  Automaticky generovaný popis |
| **Z** | „plank“ + dotyk ramena 10x |  |