

ŽELEZNÁ VÔĽA

30-dňová
výzva



Celkový počet výpadov si rozdeľ na polovicu pre ľavú aj pravú stranu. Skús ich robiť po sériách s 10 opakovaniami.

Gym Queen

www.gym-queen.sk

1 30 výpadov	2 60 výpadov	3 30 výpadov	4 70 výpadov	5 30 výpadov
6 80 výpadov	7 30 výpadov	8 90 výpadov	9 30 výpadov	10 100 výpadov
11 30 výpadov	12 110 výpadov	13 30 výpadov	14 120 výpadov	15 30 výpadov
16 130 výpadov	17 30 výpadov	18 140 výpadov	19 30 výpadov	20 150 výpadov
21 30 výpadov	22 160 výpadov	23 30 výpadov	24 170 výpadov	25 30 výpadov
26 180 výpadov	27 30 výpadov	28 190 výpadov	29 30 výpadov	30 200 výpadov