

5 DŘEPŮ **10** DŘEPŮ **20** DŘEPŮ **30** DŘEPŮ

20 DŘEPŮ **20** DŘEPŮ **20** DŘEPŮ **20** DŘEPŮ

5 KLIKŮ **5** KLIKŮ **10** KLIKŮ **10** KLIKŮ

1 km CHŮZE **1 km** CHŮZE **1 km** CHŮZE **1 km** CHŮZE

1 km CHŮZE **1 km** CHŮZE **1 km** CHŮZE **2 km** CHŮZE

5 SKLAPOVAČEK **5** SKLAPOVAČEK **10** SKLAPOVAČEK **10** SKLAPOVAČEK