

# CVIČKY ONLAJN

## LEDEN / 24

PONDĚLÍ	ÚTERÝ	STŘEDA	ČTVRTEK	PÁTEK	SOBOTA	NEDĚLE
1 Šťastný Nový rok! 	2 	3 	4 	5 	6 	7 
8 NOVOROČNÍ VÝZVA 	9 NOVOROČNÍ VÝZVA 	10 NOVOROČNÍ VÝZVA 	11 NOVOROČNÍ VÝZVA 	12 NOVOROČNÍ VÝZVA 	13 NOVOROČNÍ VÝZVA 	14 NOVOROČNÍ VÝZVA 
15 	16 	17 	18 	19 	20 	21 
22 	23 	24 	25 	26 	27 	28 
29 	30 	31 				

**ODCVIČENO\***

**CELKEM\***

..../7

..../31

..../7-14

..../7

..../7

..../3



odcvičený den zatrhni zeleně

\* zapiš počet odcvičených dní v týdnu, cílem je cvičit alespoň 3x týdně

\*\* sečti počet všech odcvičených dní v měsíci

NOVOROČNÍ  
VÝZVA



Jsi součástí novoroční výzvy?  
Zatrhni si každý odcvičený den.