



# EDZÉS KIHÍVÁS

30 NAP – Kezd el ma!

30 napig minden nap végezd el az alábbi  
5 db gyakorlatot:

1.

100 db szökdelés előre-hátra  
(1 db előre + hátra számít 1-nek!)



2.

100 db szökdelés oldalra  
(1 db bal + jobb számít 1-nek!)



### 3. 50 db guggolás



### 4. 50 db térdhúzás (Nehezítés, ha bal + jobb számít 1-nek!)



### 5. 50 db hasprés



További kihívásokért és hasznos tartalmakért, iratkozz fel a hírlevelemre:

<https://www.alomalak.hu/feliratkozas/>



A feliratkozásért ajándék otthoni edzésvideó jár! 😊