

TÝDEN SPORTÁKA



ČTVRTEK

Čau ☺

Je tady čtvrtek se čtvrtou challenge ☺

Tvou čtvrtou výzvou je:

PRAVOU RUKU SI DEJ NA HLAVU A JEMNĚ SE POPLÁCÁVEJ. SOUČASNĚ SI DRUHOU RUKU POLOŽ NA BŘICHO A KROUŽIVÝMI POHYBY HO HLAŽ. ABY BYLA CHALLENGE SPLNĚNA, MUSÍŠ VYDRŽET ALESPON PATNÁCT SEKUND.

Bonusová challenge pro dnešní den:

DEJ SI NOHU ZA HLAVU.

Tak svočni to a poustni to! ☺

Páčko,

Klárča a Vlád'a