## Xaverovský plank – měsíční výzva do vánočního večera

Vydržte v planku podle následujícího rozpisu.

* **25.11. – 20 sekund**
* 26. – 20 sekund
* 27. – 30 sekund
* 28 – 30 sekund
* 29 – 40 sekund
* 30. – Odpočinek
* 1.12. – 45 sekund
* 2. – 45 sekund
* 3. – 60 sekund
* 4. – 60 sekund
* 5. – 60 sekund
* 6. – 90 sekund
* 7. – Odpočinek
* 8. – 90 sekund
* 9. – 90 sekund
* 10. – 120 sekund
* 11. – 120 sekund
* 12. – 150 sekund
* 13. – Odpočinek
* 14. – 150 sekund
* 15. – 150 sekund
* 16. – 180 sekund
* 17. – 180 sekund
* 18. – 210 sekund
* 19. – 210 sekund
* 20. – Odpočinek
* 21. – 240 sekund
* 22. – 240 sekund
* 23. – 270 sekund
* **24.12**. – Tak, jste jedničky a užijte si vánoční večer a můžete si dnes dopřát ☺



###

### Plank na předloktí

**Ležíte čelem dolů s nohama trochu rozšířenýma a lokty ohnutými přímo pod rameny.**Nohy by měly být od sebe vzdáleny na šíři vašeho boku a lokty by měly být od sebe vzdáleny na šíři ramen.**Zatněte břicho a stále dýchejte.**