

tréninkový plán

3. týden

Jak jsou na tom tvoje **ruce**?

výzva

splněno

Řekni ANO:

Zvednutí 11 PET lahví plné vody
10x



Řekni ANO:

Ustláni si postele



Řekni ANO:

Napsání domácího úkolu včas



Řekni ANO:

Udělení si pořádku na stole



Řekni ANO:

Zaliti květin v celém domě/bytu



Řekni ANO:

Zahrání si na hudební nástroj
nebo vyrobení dárku pro bližního



pojd' na to!

tréninkový plán

3. týden

Jak jsou na tom tvoje **ruce**?

výzva

splněno

Řekni ANO:

Zvednutí 11 PET lahví plné vody
10x



Řekni ANO:

Ustláni si postele



Řekni ANO:

Napsání domácího úkolu včas



Řekni ANO:

Udělení si pořádku na stole



Řekni ANO:

Zaliti květin v celém domě/bytu



Řekni ANO:

Zahrání si na hudební nástroj
nebo vyrobení dárku pro bližního



pojd' na to!

tréninkový plán

3. týden

Jak jsou na tom tvoje **ruce**?

výzva

splněno

Řekni ANO:

Zvednutí 11 PET lahví plné vody
10x



Řekni ANO:

Ustláni si postele



Řekni ANO:

Napsání domácího úkolu včas



Řekni ANO:

Udělení si pořádku na stole



Řekni ANO:

Zaliti květin v celém domě/bytu



Řekni ANO:

Zahrání si na hudební nástroj
nebo vyrobení dárku pro bližního



pojd' na to!

tréninkový plán

3. týden

Jak jsou na tom tvoje **ruce**?

výzva

splněno

Řekni ANO:

Zvednutí 11 PET lahví plné vody
10x



Řekni ANO:

Ustláni si postele



Řekni ANO:

Napsání domácího úkolu včas



Řekni ANO:

Udělení si pořádku na stole



Řekni ANO:

Zaliti květin v celém domě/bytu



Řekni ANO:

Zahrání si na hudební nástroj
nebo vyrobení dárku pro bližního



pojd' na to!