CO TĚ V LEDNU ČEKÁ

Lednová challenge 2027 · na ledničku

LEDNOVÁ CHALLENGE 2027

Odškrtni si každý den, kdy skočíš.

TRÉNINK · ŽIVÁK · TIP · ÚKOL · VÝZVA · SRAZ

- ☐ PÁ 1. — TRÉNINK **Trénink č. 1** — Lehký start po Silvestru · 12 min
- ☐ SO 2. — SESTAVA **Popelka 2027** — Nová sestava, skáče se na srazech
- ☐ NE 3. — VÝZVA **Výzva č. 1** — Lehká kombinace triků na rozjezd
- ☐ PO 4. — TRÉNINK **Trénink č. 2** — Rytmus · 15 min
- ☐ ÚT 5. — ŽIVÁK **Živák v 18:00** — Švihej Bros
- ☐ ST 6. — TIP **Tip ke švihání** — Pozice rukou
- ☐ ČT 7. — VOLNO **Volno** — Dožeň, co ti uteklo
- ☐ PÁ 8. — ÚKOL **Úkol na víkend** — 1 000 přeskoků v jednom tréninku
- ☐ SO 9. — SRAZ **Sraz Praha** — Společná Popelka
- ☐ NE 10. — VÝZVA **Výzva č. 2** — Kombinace triků, o kousek těžší
- ☐ PO 11. — TRÉNINK **Trénink č. 3** — Footwork základní · 15 min
- ☐ ÚT 12. — ŽIVÁK **Živák v 18:00** — S ambasadorkou
- ☐ ST 13. — TIP **Tip ke švihání** — Nastavení délky švihadla
- ☐ ČT 14. — VÝZVA **Výzva č. 3** — Těžší kombinace s dvojšvihem (ale s mírou)
- ☐ PÁ 15. — ÚKOL **Úkol na víkend** — 50 crossů v jednom tréninku
- ☐ SO 16. — SRAZ **Sraz Ostrava** 2× — Švihací maraton
- ☐ NE 17. — VÝZVA **Výzva č. 4** — Zase lehká, ať se chytí i ti, co nestíhají
- ☐ PO 18. — TRÉNINK **Trénink č. 4** — Vytrvalost, delší úseky v kuse · 25 min
- ☐ ÚT 19. — ŽIVÁK **Živák v 18:00** — Půlka ledna
- ☐ ST 20. — TIP **Tip ke švihání** — Obuv, v čem skákat
- ☐ ČT 21. — VOLNO **Volno** — Dožeň, co ti uteklo
- ☐ PÁ 22. — ÚKOL **Úkol na víkend** — 2 000 přeskoků v jednom tréninku
- ☐ SO 23. — SRAZ **Sraz Brno** 2× — Společná Popelka
- ☐ NE 24. — VÝZVA **Výzva č. 5** — Těžší kombinace před posledním týdnem
- ☐ PO 25. — TRÉNINK **Trénink č. 5 - finální** — Všechno dohromady · 20 min
- ☐ ÚT 26. — ŽIVÁK **Živák v 18:00** — Finální týden
- ☐ ST 27. — TIP **Tip ke švihání** — BPM, intenzita tréninku
- ☐ ČT 28. — VOLNO **Volno** — Dožeň, co ti uteklo
- ☐ PÁ 29. — ÚKOL **Úkol na víkend** — 50 dvojšvihů v jednom tréninku
- ☐ SO 30. — 2× PRO DĚTI **Dvojnásobná sobota** — Každý přeskok 2× víc pro děti
- ☐ NE 31. — VÝZVA **Výzva č. 6 - finální** — Finální kombinace pro ty, co vydrželi celý leden

Přeskoky zapisuj v appce Švihej. Růžové 2× = dvojnásobná sobota.

SRDCE NA PRAVÉM MÍSTĚ