



P0 - protahování břišních svalů



P1 - relaxační rozcvička



P2 - jemné protahovací pohyby



P3 - běžecká rozcvička



P4 - rozcvička při joggingu



P5 - rozcvička při rychlé chůzi



P6 - rozcvička při chůzi



P7 - středně intenzivní rozcvička



P8 - intenzivní rozcvička



P9 - trénink srdce