

## Týden 1 - Zahřívám krk a obličej

DEN 1 + 2



Učím se rozcvičku krku

DEN 3 + 4



Učím se rozcvičku obličej +  
Sestava ramena, krk, hrudník

DEN 5 + 6



Sestava ramena, krk, hrudník  
+ rozcvička obličej

DEN 7



Co vězí za správným  
postojem + BONUS 1

## Týden 2 - Zpevňuji obličej a kontury

DEN 1



Učím se čelo, oči, tváře

DEN 2



Rozcvička obličej +  
Učím se čelo, oči, tváře

DEN 3



Sestava ramena, krk, hrudník +  
Rozcvička obličej +  
Sestava čelo, oči, tváře

DEN 4



Sestava čelo, oči, tváře +  
Učím se ústa, rty, kontury, krk

DEN 5



Sestava čelo, oči, tváře +  
Učím se ústa, rty, kontury, krk

DEN 6



Rozcvička obličej +  
Sestava čelo, oči, tváře +  
Sestava ústa, rty, kontury, krk

DEN 7



Sestava ramena, krk, hrudník +  
Rozcvička obličej +  
Sestava čelo, oči, tváře +  
Sestava ústa, rty, kontury, krk