

PIERWSZE KROKI

1 FITNESS CAMP CARDIO STABILIZACJA	2 WOLNE	3 JĘDRNE POŚLADKI RMPB POZIOM I	4 TRENING TECHNIKA	5 WOLNE	6 NOWA JA HIIT	7 WOLNE
8 ROZGRZEWKI TABATA I CAN STRETCHING	9 WOLNE	10 FITNESS CAMP PRZYSIADY	11 AKTYWACJA I WZMOCNIENIE MIĘŚNIA POPZRZECZNEGO	12 WOLNE	13 NEW BEGINING	14 WOLNE
15 SLIM FAST CARDIO	16 WOLNE	17 FITNESS CAMP POŚLADKI NA 100%	18 FITNESS CAMP KŁĘK PODPARTY	19 WOLNE	20 NOWA JA EKSPRESOWE SPALANIE	21 WOLNE
22 CARDIO RMPB POZIOM I	23 WOLNE	24 FIT FIVE ZDROWE KOLANA możesz wykonać bez sprzętu	25 FITNESS CAMP PLANK	26 WOLNE	27 NOWA JA BTOTAL	28 WOLNE

PLAN

YOUTUBE

PLAYLISTA