

POZNAJ SIEBIE WSTĘP I

1 HIIT NEW YOU BC GŁĘBOKI STRETCHING	2 F5 MDM TRENING „TECHNIKA” BC ROLOWANIE	3 NOWA JA POWER PULSE BE STRETCHING	4 WYPROSTUJ SIĘ MOBILIZACJA NERWÓW	5 AKTYWACJA POPZECZNEGO PS CARDIO	6 WOLNE	7 WOLNE
8 FIT FAST CARDIO NOWA JA MOBILITY	9 TECHNIKA „ŁOPATKI” BC EKSPRESOWE ROLOWANIE	10 NOWA JA RZEŻBA STRETCHING „KRĘGOSŁUP”	11 ODCINEK SZYJNY MOBILIZACJA NERWÓW	12 TYŁO- POCHYLENIE WALCZ O PIĘKNE CIAŁO	13 WOLNE	14 WOLNE
15 NOWA JA TABATA STRETCHING „DUŻA PIŁKA”	16 FC KŁEK PODPARTY BODY CONTROL	17 NOWA JA POŚLADKI FC GŁĘBOKI STRETCHING	18 ODCINEK ŁĘDŹWIOWY MOBILIZACJA NERWÓW	19 FC PRZYSIADY BC CARDIO IDEALNE	20 WOLNE	21 WOLNE
22 NOWA JA CARDIO MOBILITY PS JOGA	23 FC PLANK BC ROLOWANIE	24 NOWA JA JEDI KRĘGOSŁUP MOBILIZACJA	25 BREATH MOBILIZACJA NERWÓW	26 FC POŚLADKI NOWOŚĆ	27 WOLNE	28 WOLNE

PLAN

YOUTUBE

PLAYLISTA