

STOPY PLAN NAPRAWCZY

WERSJA POLECANA

1 ZDROWY KREGOSLUP MOBILIZACJA PS CARDIO	2 OD DESKI DO DESKI STOPY STABILIZACJA	3 ZDROWE KOLANA MOBILIZACJA NERWÓW	4 TIME TO SWEAT BODY CONTROL	5 FITNESS CAMP POMPKI JEDI	6 ŻELAZNE POŚLADKI STOPY ROLOWANIE	7 WOLNE
8 PORANNY ROZRUCH I CARDIO IDEALNE	9 NJ PLANK STOPY KONTROLA	10 HIIT BOSU MOBILIZACJA NERWÓW	11 SUMMER FAT BURNER STOPY STRETCHING	12 BOOTCAMP SILNE RAMIONA POWER MOBILITY	13 BRAZYLIJSKIE POŚLADKI MASAŻ STÓP CZĘŚĆ I	14 WOLNE
15 PORANNY ROZRUCH II CARDIO MOBILITY	16 PLANK CHALLENGE STOPY WZMACNIANIE	17 KOLANA JUMPER MOBILIZACJA NERWÓW	18 ROZGRZEWKA FF HIIT BC ROLOWANIE	19 RECE Z HANTLAMI GLEBOKI STRETCHING	20 PS POŚLADKI STOPY MASAŻ CZĘŚĆ II	21 WOLNE
22 PORANNY ROZRUCH III FF CARDIO STRETCHING	23 BTPP STOPY DYNAMIKA	24 BC BALANS MOBILIZACJA NERWÓW	25 WALCZ O PIĘKNE CIAŁO STOPY MOBILITY	26 BIKINI EXPRESS UPPER BODY NOWA JA MOBILITY	27 BC POŚLADKI MARZEŃ STOPY ROLOWANIE	28 WOLNE

PLAN

YOUTUBE

PLAYLISTA