

# BRZUCH DNO MIEDNICY

## PLAN NAPRAWCZY

WERSJA POLECANA

1 TT. MIĘŚNIE DNA MIEDNICY  NOWA JA POŚLADKI	2 OD DESKI DO DESKI  JEDI	3 POWER KETTLEBELL  ROZLUŻNIENIE MDM	4 MDM WZMOCNIENIE  NOWA JA RZEŻBA	5 FIRST STEPS  PORANNY ROZRUCH I	6 POWER CORE  CARDIO MOBILITY	7    WOLNE
8 TT. MIĘŚIEŃ POPRZECZNY  BIKINI EXPRESS NOGI I POŚLADKI	9 NOWA JA PLANK  BODY CONTROL	10 BE TRENING Z HANTLAMI  MOBILIZACJA NERWÓW	11 TRENING TECHNIKA BRZUSZKI  TIME TO SWEAT	12 BIKINI EXPRESS PIŁKA  PORANNY ROZRUCH II	13 KETTLEBELL CORE  CARDIO PIĘKNA SYLWETKA	14    WOLNE
15 TVA I MDM  KETTLEBELL NOGI I POŚLADKI  STRETCHING	16 NOWA JA BRZUCH ZE STALI  STRETCHING DUŻA PIŁKA	17 DEAD OR ALIVE  STRETCHING MDM	18 AIW. MIĘŚNIA POPRZECZNEGO  NOWA JA TABATA	19 FIT5 DUŻA PIŁKA  PORANNY ROZRUCH III	20 POWER RING CORE  CARDIO IDEALNE	21    WOLNE
22 F5 MDM  TT. SYMETRIA  FC POŚLADKI NA 100%	23 FIT BALL CORE  BOOTCAMP ROLOWANIE	24 BE KETTLEBELL  STRETCHING BRZUCH	25 PS. BRZUCH  NOWA JA POWER PULSE	26 BOOTCAMP DUŻA PIŁKA  ZDROWY KRĘGOSŁUP MOBILIZACJA	27 REDONDO BALL CORE  CARDIO FIT FAST STRETCHING	28    WOLNE

PLAN

YOUTUBE

PLAYLISTA