

ODDECH

PLAN NAPRAWCZY

WERSJA POLECANA

1 FIT ODDECH FIT FAST POŚLADKI STRETCHING	2 ROZGRZEWKA FIT FAST UPPER PS JOGA	3 NOWA JA SPALANIE MOBILIZACJA NERWÓW	4 ROZGRZEWKA FIT FAST ABS SESJA ODDECH	5 FC BRUTAL POWER MOBILITY	6 ROZRUCH I ROZLUŻNIENIE MIĘŚNI POSTURALNYCH	7 UJJAYI PRANAYAMA SITALI PRANAYAMA
8 FIT ODDECH NA LEŻĄCO BC SQUAT CHALLENGE	9 BC SILNE RAMIONA BREATH	10 NOWA JA TABATA MOBILIZACJA NERWÓW	11 BTTP SESJA PRANAYAMA	12 BRUTAL VII NOWA JA JEDI	13 ROZRUCH II MEDYTACJA OKIEŁZNAJ STRES	14 NADI SHODHANA PRANAYAMA SIMHASANA
15 FIT ODDECH NA STOJĄCO NOWA JA POŚLADKI	16 FC POMPKI DZIEŃ DOBRY	17 NOWA JA POWER PULSE MOBILIZACJA NERWÓW	18 ROZGRZEWKA ABS ON FIRE SESJA GŁĘBOKI ODDECH	19 ROZGRZEWKA BRUTAL I NOWA JA MOBILITY	20 ROZRUCH III MEDYTACJA SPOKÓJ UMYŚLU	21 BHRAMARI PRANAYAMA SAMA VRITTI PRANAYAMA
22 FIT JAK ODDYCHAĆ PODZAS ĆWICZEŃ BE POŚLADKI	23 BE RĘCE ZRELAKSUJ SIĘ	24 NOWA JA CARDIO MOBILIZACJA NERWÓW	25 PLANK CHALLENGE SESJA JOGI BREATH	26 ROZGRZEWKA BRUTAL II ZŁAP ODDECH	27 ROZRUCH IV MEDYTACJA WYCISZENIE	28 UDGEETH PRANAYAMA KAPALABHATI PRANAYAMA

PLAN

YOUTUBE

PLAYLISTA