

PIĘKNA SYLWETKA

II TYDZIEŃ

PLAN BAZOWY - MAKSYMALNIE 30 MINUT

BIKINI EXPRESS TRENING Z KETTLEBELL	FIT FIVE RĘCE BARKI PLECY	ROZGRZEWKĄ BT HANTLE NOGI I POŚLADKI 4 SERIE STRETCHING	WOLNE	BOOTCAMP SILNE RAMIONA	ROZGRZEWKĄ BT KETTLEBELL NOGI I POŚLADKI 4 SERIE STRETCHING	WOLNE
---	---------------------------------	---	-------	---------------------------	---	-------

PLAN EXTRA - OKOŁO 15 MINUT - DODATEK, NA ZAKOŃCZENIE, DO PLANU BAZOWEGO

FIT FIVE TABATA RMPB	FIT FIVE HIIT ABS •	FIT FIVE TABATA FAT BURNING	FIT FAST CARDIO	FIT FIVE PŁASKI BRZUCH •	WOLNE	WOLNE
----------------------------	------------------------	-----------------------------------	--------------------	-----------------------------	-------	-------

PLAN KOMPLETNY - OKOŁO 90 MINUT

BOOTCAMP SMUKŁE RAMIONA NOWA JA TABATA	ROZGRZEWKĄ BT KETTLEBELL NOGI I POŚLADKI 4 SERIE ABS ON FIRE • STRETCHING	ROZGRZEWKĄ HIIT SIŁA BOOTCAMP ROLOWANIE	PLANK CHALLENGE NOWA JA JEDI	BOOTCAMP SILNE RAMIONA TIME TO SWEAT	PORANNY ROZRUCH I BT HANTLE NOGI I POŚLADKI 4 SERIE NOWA JA MOBILITY	WOLNE
--	--	--	---------------------------------------	--	--	-------

PLAN

YOUTUBE