

PIĘKNA SYLWETKA

III TYDZIEŃ

PLAN BAZOWY - MAKSYMALNIE 30 MINUT

ROZGRZEWKA HIIT BAND WORK STRETCHING	ROZGRZEWKA T ARMS x 3 SERIE STRETCHING	ROZGRZEWKA HIIT BUTT LIFTING STRETCHING	WOLNE	MOCNE PLECY	ROZGRZEWKA HIIT BUTT PUSH UP STRETCHING	WOLNE
--	---	--	-------	-------------	--	-------

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

BT BRZUCH HANTLE • x 2 SERIE	PIĘKNE CIAŁO W 10 MINUT BRUTAL	FIT FIVE TABATA MAX SPALANIE	PIĘKNE CIAŁO W 10 MINUT NOGI	EKSPRESOWY PROGRAM NAPRAWCZY	WOLNE	WOLNE
---------------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	-------	-------

PLAN KOMPLETNY - OKOŁO 90 MINUT

BOOTCAMP FITNESS BAG POWER MOBILITY	ROZGRZEWKA HIIT BUTT LIFTING HIIT ABS STYLE • STRETCHING	MOCNE PLECY BOOTCAMP CARDIO IDEALNE	BTTP BODY CONTROL	ROZGRZEWKA BUTT PUSH UP T ARMS x 3 SERIE PIĘKNA SYLWETKA CARDIO	PORANNY ROZRUCH III HIIT BAND WORK POWER RING CORE •	WOLNE
--	--	---	----------------------	---	--	-------

PLAN

YOUTUBE