

PIĘKNA SYLWETKA

IV TYDZIEŃ

PLAN BAZOWY - MAKSYMALNIE 30 MINUT

BOOTCAMP TURBO TABATA Z HANTLAMI	FITNESS CAMP RĘCE CARDIO & SIŁA	BIKINI EXPRESS NOGI I POŚLADKI	WOLNE	WYZWANIE POMPKI	BOOTCAMP SQUAT CHALLENGE	WOLNE
--	---------------------------------------	-----------------------------------	-------	--------------------	--------------------------------	-------

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

MOBILITY EXPRESS	BT MAX SPALANIE 3 SERIE	BT BRZUCH KETTLEBELL 2 SERIE •	FIT FIVE. TABATA RMPB POZIOM II	FIT FIVE TABATA ANTY- CELLULITOWA	WOLNE	WOLNE
---------------------	-------------------------------	---	---------------------------------------	---	-------	-------

PLAN KOMPLETNY - OKOŁO 90 MINUT

BOOTCAMP POWER SZTANGA	WYZWANIE POMPKI	BOOTCAMP POŚLADKI MARZEŃ	FAST AND FURIOUS	PIĘKNE RAMIONA RMPB II	BOOTCAMP SQUAT CHALLENGE	WOLNE
FIT FAST ABS & WAIST •	KETTLEBELL RĘCE I PLECY	BOOTCAMP TABATA FAT KILLER	NOWA JA JEDI	WALCZ O NOWE CIAŁO	BOOTCAMP ZWIERZĘCY INSTYNKT	
F5 TABATA MAX SPALANIE	MOBILITY EXPRESS			BT BRZUCH 3 SERIE •		

PLAN

YOUTUBE