

PIĘKNA SYLWETKA I TYDZIEŃ

PLAN BAZOWY - MAKSYMALNIE 30 MINUT

BIKINI EXPRESS
TRENING Z
HANTLAMI

RĘCE Z
HANTLAMI

BIKINI EXPRESS
NOGI I POŚLADKI

WOLNE

BIKINI EXPRESS
GÓRNA CZĘŚĆ
CIAŁA

ROZGRZEWKĄ
PERFECT BUTT
STRETCHING

WOLNE

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

ABS START •

FIT FIVE TABATA
ANTY-
CELLULITOWA

FIT FIVE
PLANK FOR
WAIST

NOWA JA
INTENSYWNA
TABATA

BT
DZIEŃ 5
BRZUCH
2 SERIE •

WOLNE

WOLNE

PLAN KOMPLETNY - OKOŁO 90 MINUT

BIKINI EXPRESS
GÓRNA CZĘŚĆ
CIAŁA

NOWA JA
CARDIO
MOBILITY

BIKINI EXPRESS
NOGI I POŚLADKI

POWER CORE •

DEAD OR ALIVE

BT
DZIEŃ 5
BRZUCH
4 SERIE •

BODY CONTROL

OD DESKI
DO DESKI

RĘCE Z
HANTLAMI
POWER
KETTLEBELL
STRETCHING
DDS

PORANNY
ROZRUCH II
PERFECT BUTT
POWER
MOBILITY

WOLNE

PLAN

YOUTUBE