

FORMA

WYTRZYMAŁOŚĆ I MOBILNOŚĆ IV TYDZIEŃ

MAX 20

EKSPESOWY
PROGRAM
NAPRAWCZY
POZIOM II

PIĘKNE CIAŁO W
10 MINUT
NOGI

ZDROWY
KRĘGOSŁUP
MOBILIZACJA

NOWA JA
EKSPRESOWE
SPALANIE

TRENING SIŁOWY
Z PIŁKĄ
LEKARSKĄ

ZŁAP ODDECH
WERSJA KRÓTKA

WOLNE

OPTYMALNY 40

BOOTCAMP
TABATA
FAT KILLER

BIKINI EXPRESS
TRENING Z
HANTAMI

SZPAGAT
MODUŁ VII

FITNESS CAMP
CARDIO PLANK

WALCZ O PIĘKNE
CIAŁO

STRETCHING
MDM

WOLNE

KOMPLETNY 90

BOOTCAMP
TABATA
FAT KILLER

BT BRZUCH
2 SERIE

STRETCHING
BRZUCH

BIKINI EXPRESS
TRENING Z
HANTAMI

NOWA JA
JEDI

ROZGRZEWKA

FIT FAST
HIIT

PLANK F&F

BOOTCAMP
POŚLADKI
MARZEŃ

MOBILITY
EXPRESS
2 SERIE

FIT FAST
CARDIO

POWER CORE

BOOTCAMP
TRENING Z
DUŻĄ PIŁKĄ

STRETCHING
MDM

WOLNE

PLAN

YOUTUBE