

EKSPRESOWY PLAN NAPRAWCZY

ROZSTĘP MIĘŚNIA PROSTEGO BRZUCHA

15:51 1 MDM NA LEŻĄCO	20:59 2 WYSTAJĄCY BRZUCH MODYFIKACJE przeczytaj opis filmy na YouTube	19:13 3 TABATA RMPB POZIOM I	29:06 4 MDM ROZLUŻNIENIE	20:43 5 FIT FIVE RMPB II POZIOM I	15:37 6 MDM NA STOJĄCO	7 WOLNE
17:09 8 MDM NA SIEDZĄCO	20:59 9 WYSTAJĄCY BRZUCH MODYFIKACJE przeczytaj opis filmy na YouTube	30:17 10 EKSPRESOWY PROGRAM NAPRAWCZY POZIOM I	16:18 11 MDM W KLĘKU PODPARTYM	31:25 12 PIĘKNA SYLWETKA NAUKA I NAPRAWA	30:14 13 AKTYWACJA I WZMOCNIENIE POPRCZNEGO	14 WOLNE
17:13 15 MDM W ŚIADZIE SKRZYŻNYM	20:59 16 WYSTAJĄCY BRZUCH MODYFIKACJE przeczytaj opis filmy na YouTube	14:22 17 FIT FIVE TABATA RMPB POZIOM II	29:06 18 MDM ROZLUŻNIENIE	27:02 19 PIĘKNA SYLWETKA HIIT	24:15 20 GŁĘBOKA STABILIZACJA	21 WOLNE
16:18 22 MDM W KLĘKU PODPARTYM	20:59 23 WYSTAJĄCY BRZUCH MODYFIKACJE przeczytaj opis filmy na YouTube	18:36 24 EKSPRESOWY PROGRAM NAPRAWCZY POZIOM II	15:51 25 MDM NA LEŻĄCO	15:46 26 FIT FIVE RMPB POZIOM II	31:00 27 PIĘKNA SYLWETKA BRZUCH	28 WOLNE