POSTAWA

PLAN NAPRAWCZY
ROZSTĘP MIĘŚNIA PROSTEGO

1 KONTROLA	2 ROZCIĄGANIE NERWÓW	3 TRENING TECHNIKA MDM	4 TABATA RMPB POZIOM I	5 STOPY STABILIZACJA	6 PORANNY ROZRUCH I	7 WOLNE
8 ZDROWY KRĘGOSŁUP POSTAWA	9 ROLOWANIE NOGI I POŚLADKI	10 AKTYWACJA I WZMOCNIENIE MIĘŚNIA POPRZECZNEGO	11 TABATA TURBO SPALANIE	12 STOPY WZMACNIANIE	13 PORANNY ROZRUCH II	14 WOLNE
15 ODCINEK SZYJNY PROGRAM EKSPRESOWY	16 STOPY STRETCHING	17 MIĘŚNIE DNA MIEDNICY WZMOCNIENIE	18 TABATA SQUAT & SWEAT	19 STOPY KONTROLA	20 ROZCIĄGANIE NERWÓW	21 WOLNE
22 WYPROSTUJ SIĘ	23 ROLOWANIE STOPY	24 MOCNY POPRZECZNY I DNO MIEDNICY	25 SLIM FAST TABATA STRETCHING	26 STOPY MOBILITY	27 PORANNY ROZRUCH III	28 WOLNE
29 ZDROWY KRĘGOSŁUP ODCINEK LĘDŹWIOWY	30 ROZCIĄGANIE NERWÓW	31 MDM WZMOCNIENIE NA LEŻĄCO	32 NOWA JA TABATA	33 STOPY DYNAMIKA	34 PORANNY ROZRUCH IV	35 WOLNE

PLAN YOUTUBE PLAYLISTA