

Temat: Wzmacniamy mięśnie brzucha i kończyn dolnych.

Dzień dobry Kochani!

Dzisiaj skupimy się na dolnych partiach ciała. Wykonajcie przyjemny trening, bez podskoków, przysiadów i wykroków, który wzmocni Wasz brzuch, uda i pośladki. No to zaczynamy

<https://www.youtube.com/watch?v=b0QfijvH7qs>

Powodzenia!