

Temat : Wykonujemy trening siłowy na całe ciało.

Witajcie Kochani!

Dzisiaj wykonajcie trening siłowy, który doskonale rzeźbi i wzmacnia całe ciało. Składa się z 9 ćwiczeń, które powtórzycie w 3 seriach. Na każde ćwiczenie poświęćcie 45 sekund. Trening jest kompleksowy, czyli zawiera rozgrzewkę, trening właściwy, a na końcu rozciąganie.

[https://www.youtube.com/watch?v=IY3YvHXuzw8&list=PLxMqdZGM-oR\\_QdyeBq7TxwMK\\_xndMQuP7&index=2](https://www.youtube.com/watch?v=IY3YvHXuzw8&list=PLxMqdZGM-oR_QdyeBq7TxwMK_xndMQuP7&index=2)

Powodzenia!