

Temat: Wykonujemy trening poprawiający kondycję i spalający zbędną tkankę tłuszczową.

Dzień dobry Kochani ☺

Dzisiaj wykonajcie 50-minutowy trening, który rozpoczyna się rozgrzewką, a następnie składa się z 4 zestawów ćwiczeń: Fat Burning (trening redukujący tkankę tłuszczową) / Full Body (trening całościowy) / Six Pack (trening mięśni brzucha) / Butt on Fire (trening wzmacniający pośladki i nogi). Na koniec wykonajcie ćwiczenia rozciągające.

<https://www.youtube.com/watch?v=hMHR35xPsbs>

Powodzenia!