

COREKILLER

TRAINING BY



BOOTYMAKER^{BM}



TRENING NA KORPUS W FORMIE OBWODU :

ĆWICZENIE	POWTÓRZENIA	SERIE	PRZERWA (SEKUNDY)	UWAGI
BANDED LEGS LIFT	8	3	20	SKUP SIĘ NA ODDECHU.
BANDED MOUNTAIN CLIMBER	5	3	20	DOPINAJ POŚLADEK!
LAYING OHP REACH	8	3	20	TRZYMAJ AKTYWNY KORPUS!
PLANK DIAGONAL REACH	6	3	20	NIE ROTUJ BIODER
SEATED TRUNK ROTATION	5	3	60	NIE ROTUJ BIODER

**** JEŻELI CZUJESZ, ŻE JEST ZA CIĘŻKO TO ZMNIEJSZ LICZBĘ POWTÓRZEŃ LUB WYDŁUŻ PRZERWĘ.**



BOOTYMAKER^{BM}

BOOTYMAKER.PL