

WAKACYJNY ROZRUCH



BY



BOOTYMAKER^{BM}

WAKACYJNY ROZRUCH W FORMIE OBWODU :

ĆWICZENIE	POWTÓRZENIA	SERIE	PRZERWA (SEKUNDY)	UWAGI
SQUAT TO HAMSTRING STRETCH	5		2	DOPROSTUJ KOLANA!
DOWNWARD DOG + EXTENSION	5		2	
ALTERNATING SPIDER STRETCH	5		2	
WIDE STANCE + ROTATION	3x4 NA STRONĘ		2	
REVERSE LUNGES + ROTATION	5x NA STRONĘ		2	TRZYMAJ NAPIĘTY KORPUS!

**** JEŻELI MASZ CZAS, SIŁĘ I CHĘĆ MOŻESZ ZROBIĆ WIĘCEJ POWTÓRZEŃ LUB SERII.**



BOOTYMAKER^{BM}

BOOTYMAKER.PL