

DOMOWY TRENING NA POŚLADKI

BY



BOOTYMAKER^{BM}



SZYBKI TRENING NA BRZUCH W FORMIE OBWODU :

ĆWICZENIE	POWTÓRZENIA	SERIE	PRZERWA (SEKUNDY)	UWAGI
STANDING BAND ABDUCTION	10X		3	DOCISKAJ DUŻE PALCE DO ZIEMI
L-SIDEPLANK ABDUCTION	10X		3	NIE ROTUJ BIDER!
AIR SQUAT	10X		3	AKTYWNIIE PRACUJ NA GUMIE
GLUTE BRIDGE	10X		3	
QUARAPTED ABDUCTION	10X		3	TRZYMAJ NAPIĘTY KORPUS!

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



BOOTYMAKER^{BM}

BOOTYMAKER.PL