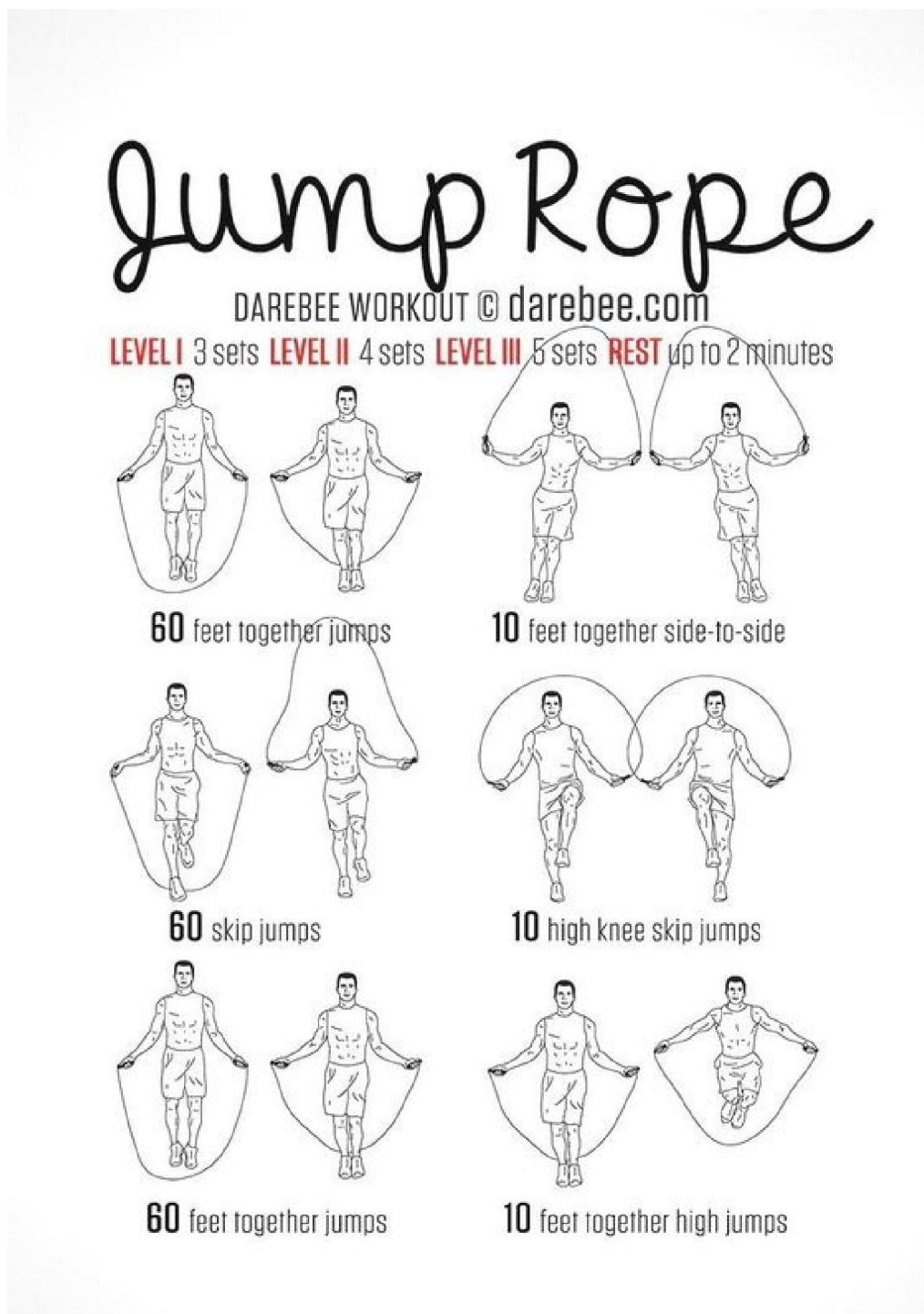


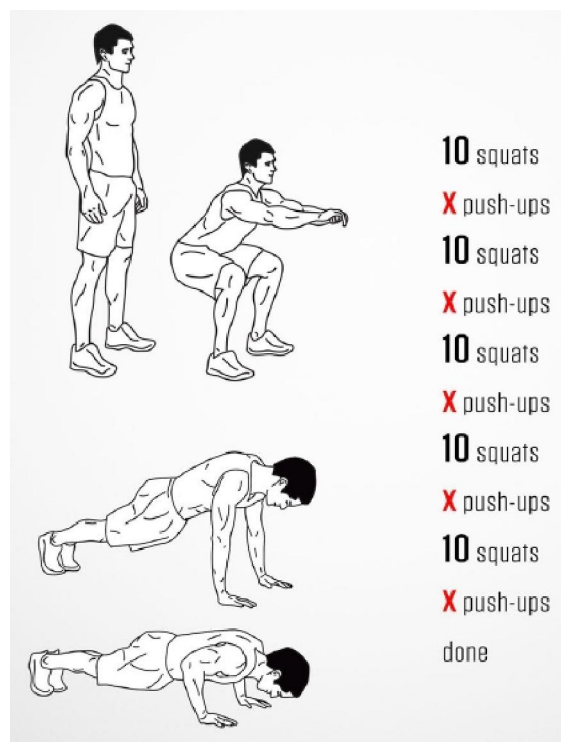
Witam w kolejnym tygodniu – ćwiczenia na ten tydzień:

Wszystkie ćwiczenia są zarówno dla dziewcząt jak i facecików

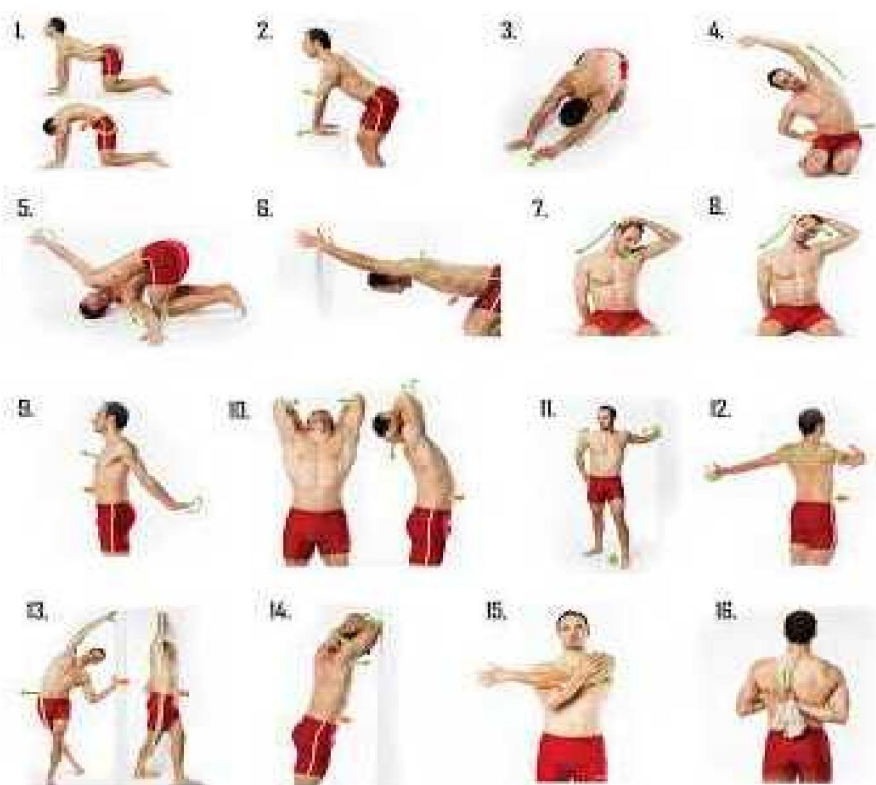
Dzień 27 – czwartek 23.04.2020r. (ćwiczymy rano i wieczorem)

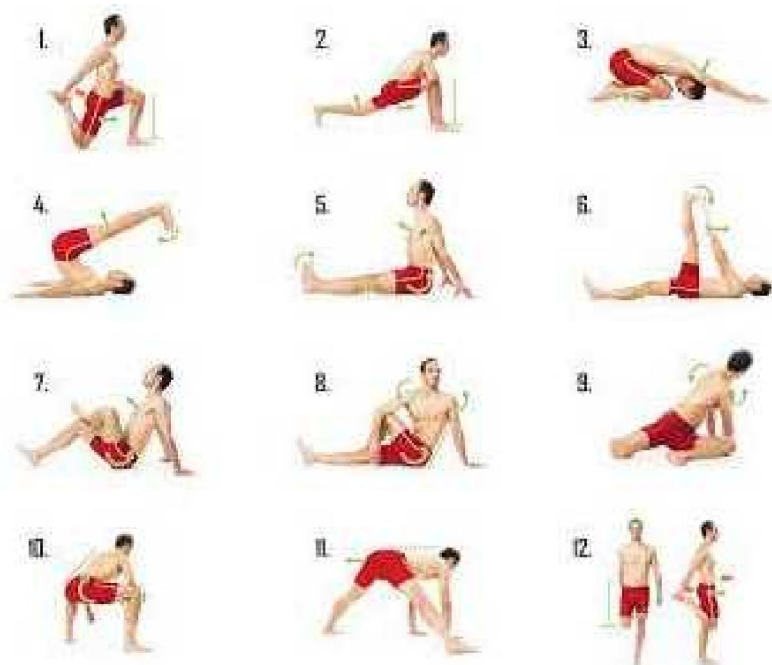
...na początek krótka rozgrzewka (rozgrzewkę wykonujemy za każdym razem przed ćwiczeniami):





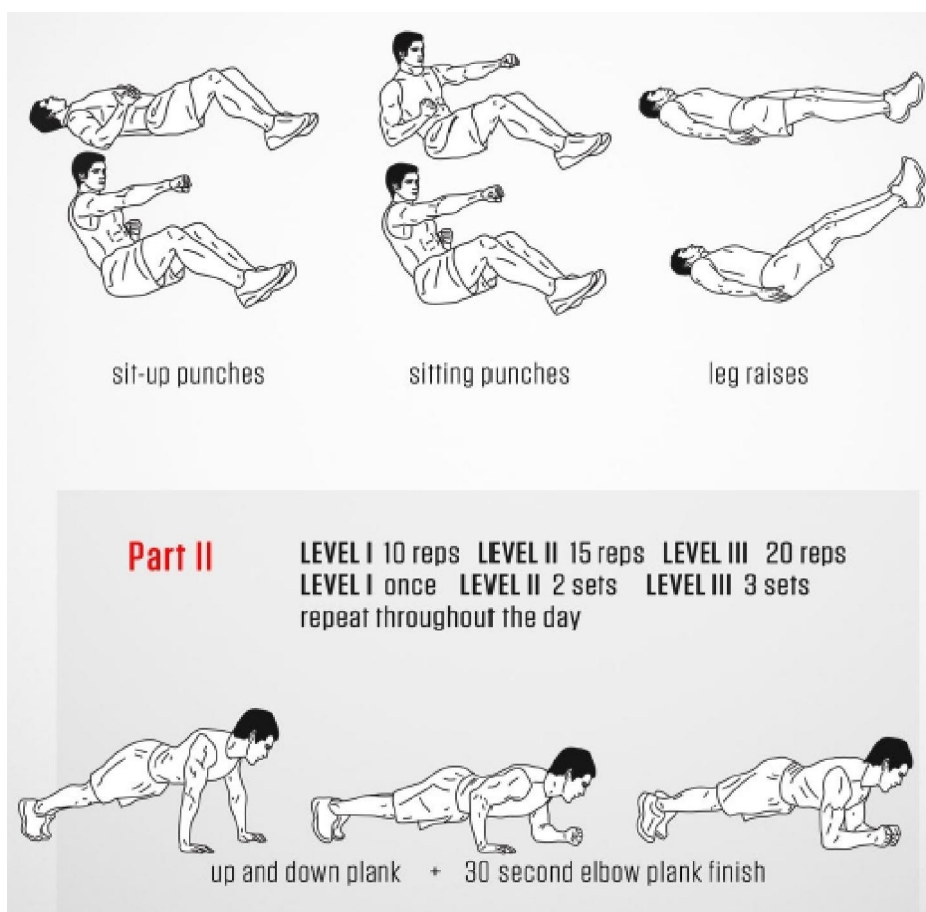
...chwila na rozciąganie (zawsze po ćwiczeniach trochę stretchingu):





Dzień 28 – piątek 24.04.2020r. (ćwiczymy rano i wieczorem)

...najpierw rozgrzewka...



...teraz rozciąganie

Dzień 29 – sobota 25.04.2020r. (ćwiczymy rano i wieczorem)

...najpierw rozgrzewka...



...teraz rozciąganie

Dzień 30 – niedziela 26.04.2020r. (ćwiczymy rano i wieczorem)

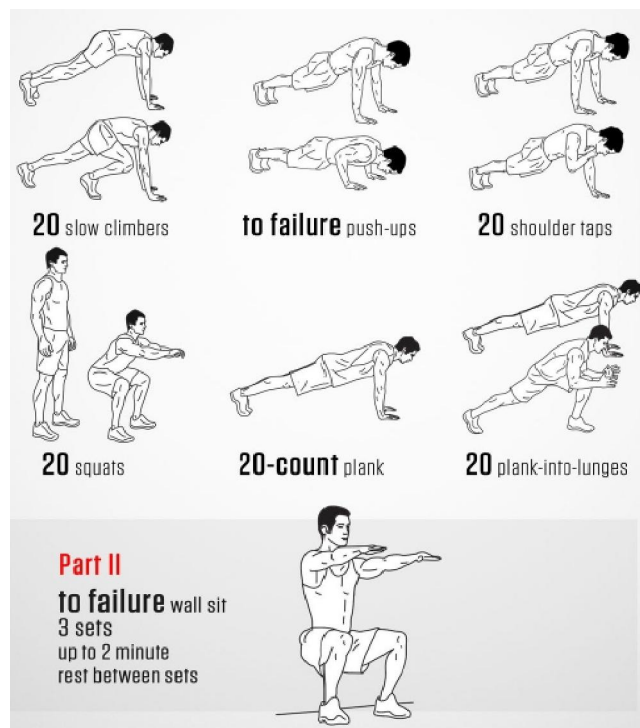
...najpierw rozgrzewka...



...teraz rozciąganie

Dzień 31 – poniedziałek 27.04.2020r. (ćwiczymy rano i wieczorem)

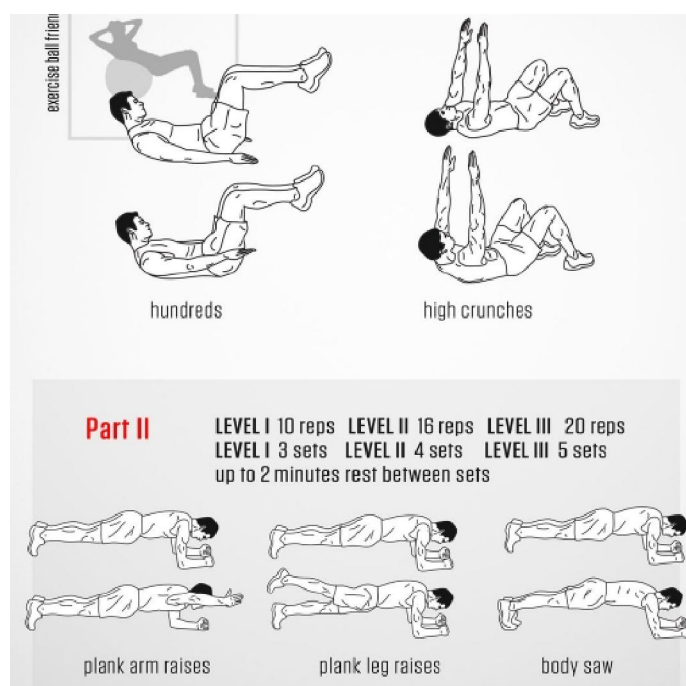
...najpierw rozgrzewka...



...teraz rozciąganie

Dzień 32 – wtorek 28.04.2020r. (ćwiczymy rano i wieczorem)

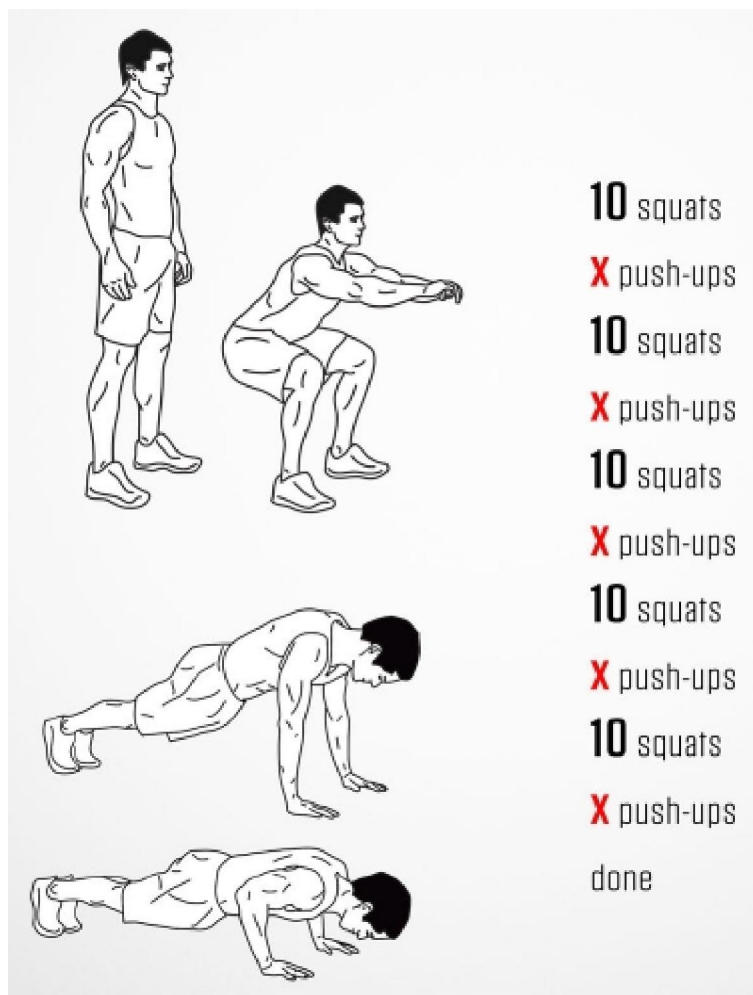
...najpierw rozgrzewka...



...teraz rozciąganie

Dzień 33 – środa 29.04.2020r. (ćwiczymy rano i wieczorem)

...najpierw rozgrzewka...



...teraz rozciąganie

Zapraszam za tydzień i pozdrawiam - Tomasz Banach