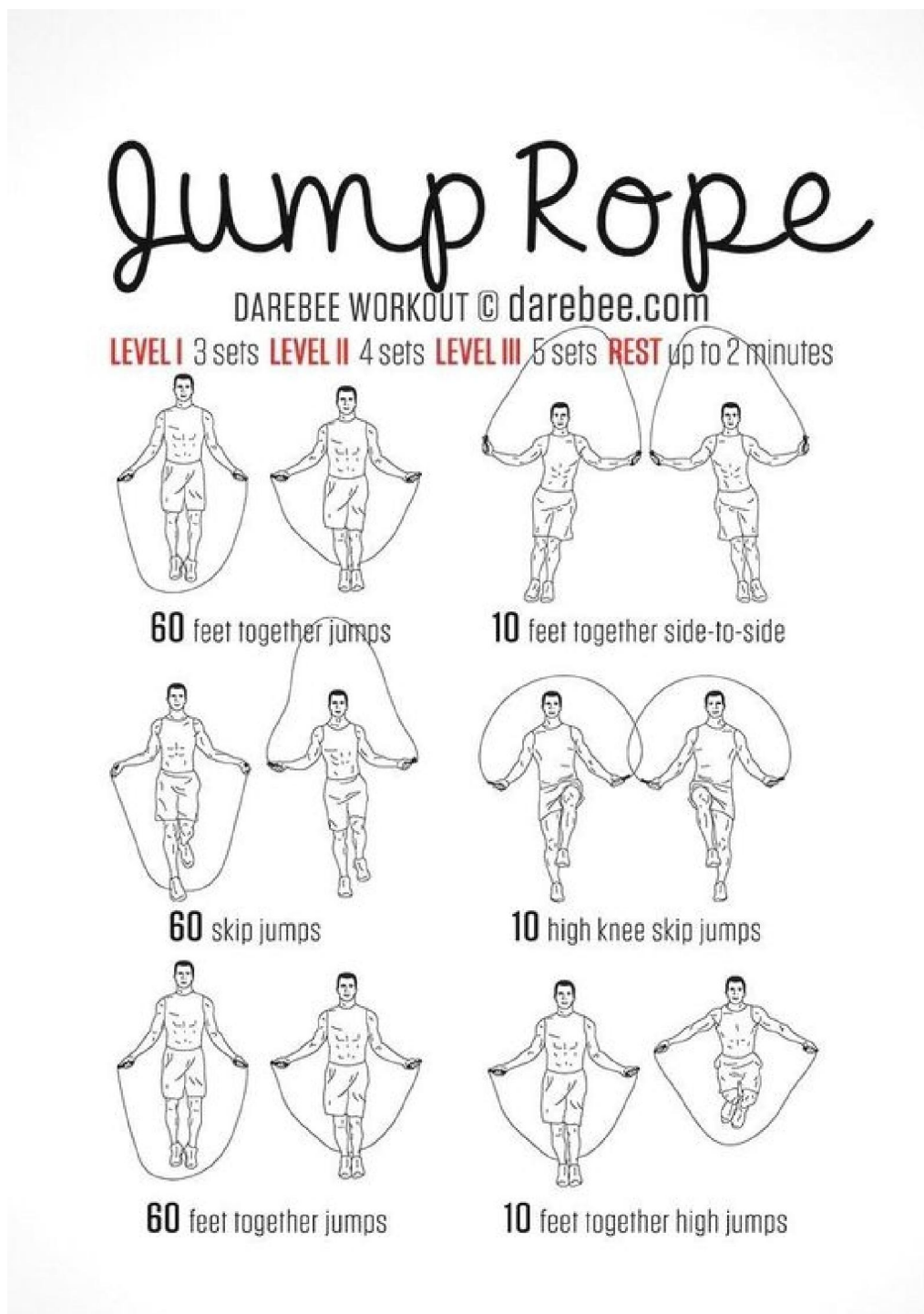


Witam w kolejnym tygodniu – wiczenia na ten tydzie :

Wszystkie wiczenia s zarówno dla dziewcz t jak i facecików

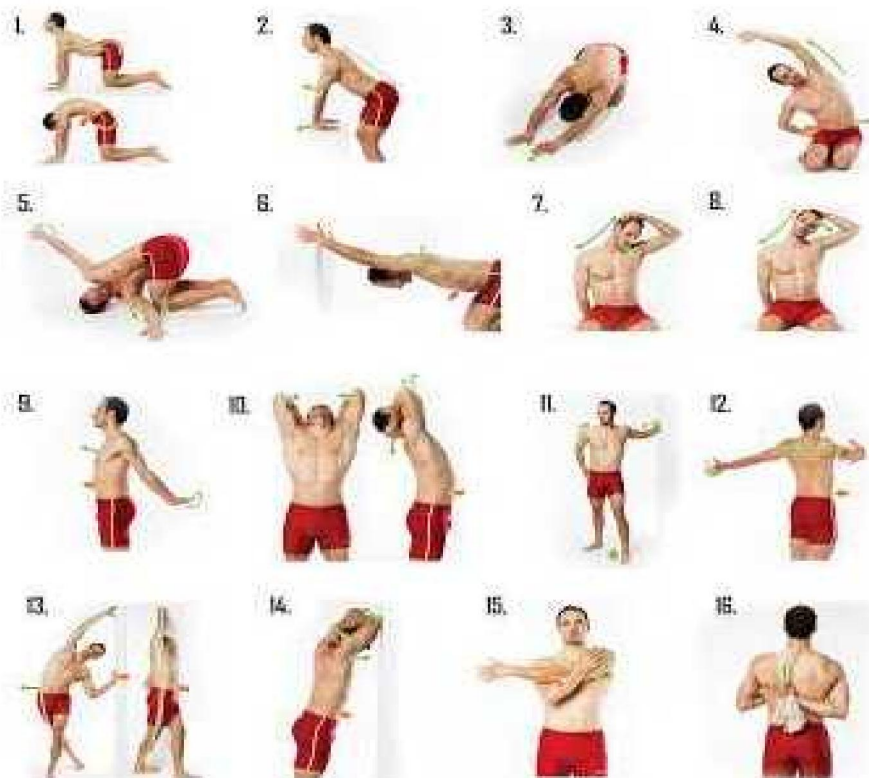
Dzie 34 – czwartek 30.04.2020r. (wiczmy rano i wieczorem)

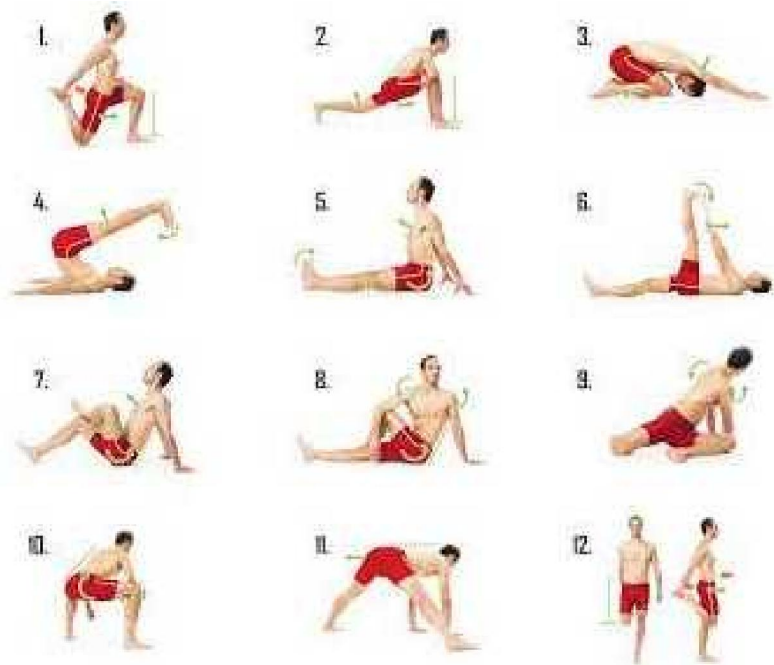
...na pocz tek krótka rozgrzewka (rozgrzewk wykonujemy za ka dym razem przed wiczeniami):





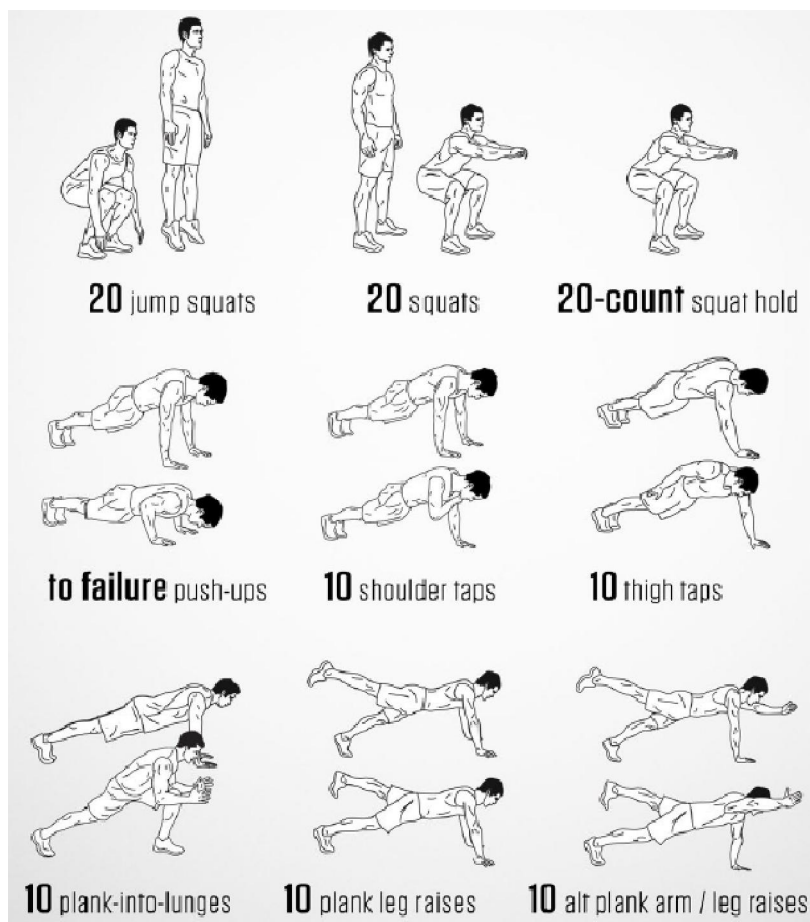
...chwila na rozci ganie (zawsze po wiczeniach troch stretchingu):





Dzie 35 – pi tek 01.05.2020r. (wiczmy rano i wieczorem)

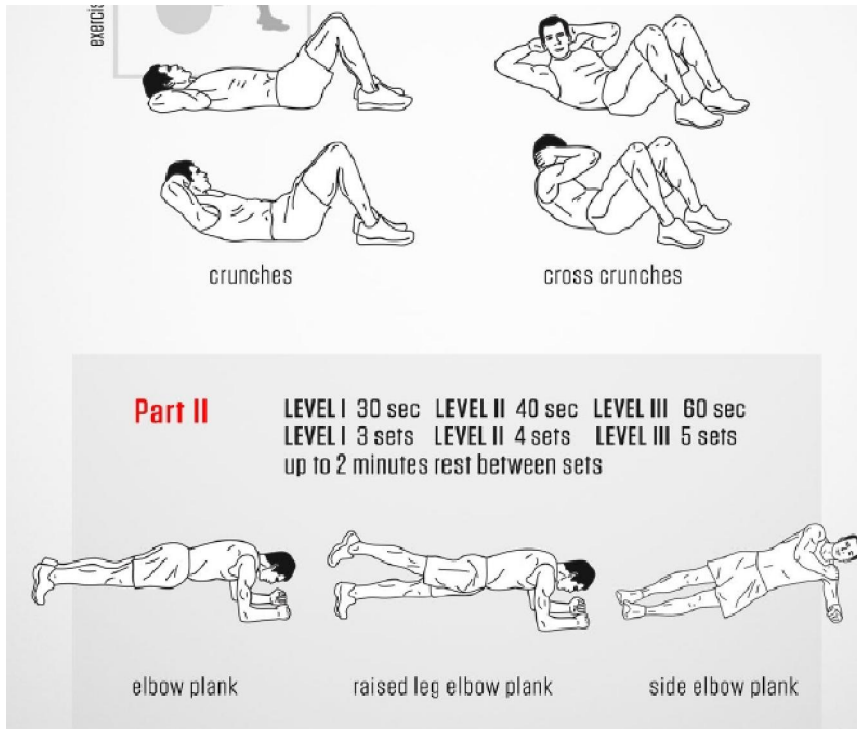
...najpierw rozgrzewka...



...teraz rozci ganie

Dzie 36 – sobota 02.05.2020r. (wiczmy rano i wieczorem)

...najpierw rozgrzewka...



...teraz rozci ganie

Dzie 37 – niedziela 03.05.2020r. (wiczmy rano i wieczorem)

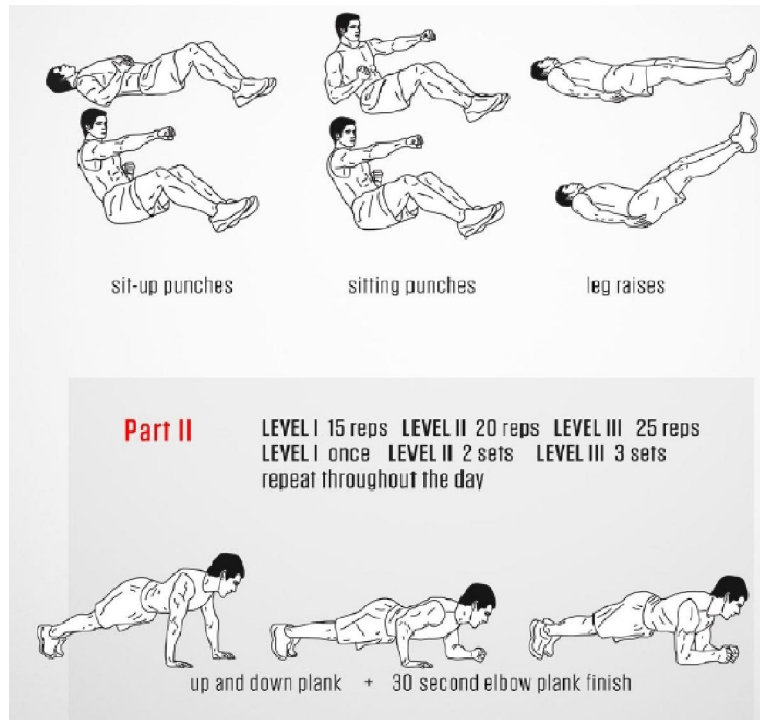
...najpierw rozgrzewka...



...teraz rozci ganie

Dzie 38 – poniedziałek 04.05.2020r. (wiczmy rano i wieczorem)

...najpierw rozgrzewka...



...teraz rozci ganie

Dzie 39 – wtorek 05.05.2020r. (wiczmy rano i wieczorem)

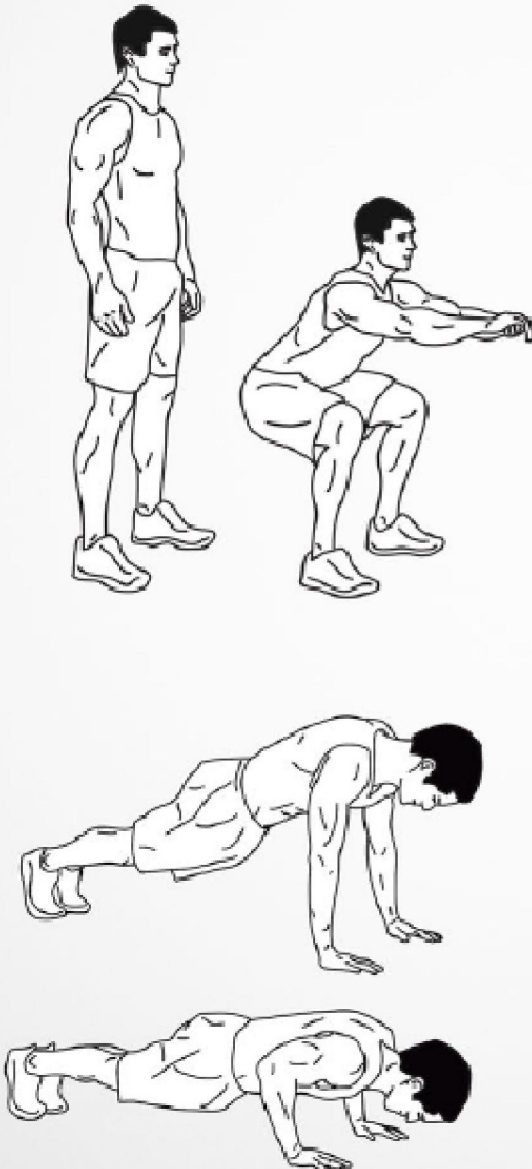
...najpierw rozgrzewka...



...teraz rozci ganie

Dzie 40 – roda 06.05.2020r. (wiczmy rano i wieczorem)

...najpierw rozgrzewka...



20 squats
X push-ups
20 squats
X push-ups
20 squats
X push-ups
20 squats
X push-ups
done

...teraz rozci ganie

Zapraszam za tydzie i pozdrawiam - Tomasz Banach