Przygotowany na lato

Średnio zaawan... | 2 min | 20 Kcal

1		Wymachy wyprostowaną nogą w bok	20 Sek
	Przerwa		20 Sek
2		Unoszenie nogi po skosie w klęku podpartym	20 Sek
	Przerwa		20 Sek
3		Unoszenie nogi w pozycji do pompek	20 Sek
	Przerwa		20 Sek
4		Unoszenie bioder z jedną nogą wyprostowaną	20 Sek

Buttify

To jest trening w PDF. W aplikacji przeżyjesz pełne doświadczenie.

Tu masz strukturę techniczną. W aplikacji znajdziesz bogatsze i bardziej dynamic

Pobierz aplikację

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.