

# PLAN DLA POCZĄTKUJĄCYCH

TYDZIEŃ 1	BRZUCH, UDA, POŚLADKI	DLA POCZĄTKUJĄCYCH 2	WOLNE	CARDIO + BRZUCH	BEZ TUPANIA	WOLNE	STRETCHING
TYDZIEŃ 2	SUPER BODY	NOWY TRENING NA KANALE 23.02.2018	WOLNE	ODCHUDZAJĄCY	FIT BODY	WOLNE	STRETCHING
TYDZIEŃ 3	BRZUCH, UDA, POŚLADKI	DLA POCZĄTKUJĄCYCH 2	WOLNE	CARDIO + BRZUCH	BEZ TUPANIA	WOLNE	STRETCHING
TYDZIEŃ 4	SUPER BODY	NOWY TRENING NA KANALE 23.02.2018	WOLNE	ODCHUDZAJĄCY	FIT BODY	WOLNE	STRETCHING