

PLAN DLA ZAAWANSOWANYCH

TYDZIEŃ 1	FULL BODY	HIIT	WOLNE	TURBO	POGROMCA TŁUSZCZU	WOLNE	STRETCHING
TYDZIEŃ 2	TABATA	NOWY TRENING NA KANALE 23.02.2018	WOLNE	TOTAL BODY	MOCNY BRZUCH	WOLNE	STRETCHING
TYDZIEŃ 3	FULL BODY	HIIT	WOLNE	TURBO	POGROMCA TŁUSZCZU	WOLNE	STRETCHING
TYDZIEŃ 4	TABATA	NOWY TRENING NA KANALE 23.02.2018	WOLNE	TOTAL BODY	MOCNY BRZUCH	WOLNE	STRETCHING