

SPORT TO ZDROWIE

PONIEDZIAŁEK

przysiady
"deska"

WTOREK

"burpee"
wymachy
ramion

ŚRODA

bieg w miejscu
(skip C)
"świeca"

CZWARTEK

brzuszki
krążenia
bioder

PIĄTEK

pajacyki
skrętoskłony

WEEKEND

bieg w miejscu
(skip A)
"rowerek"

Ćwicz minimum 5 minut dziennie.

Pamiętaj o picu dużej ilości wody!