

Temat: Trening obwodowy.

Witam Was 😊

Przesyłam Wam dzisiaj trening obwodowy, który wzmocni wszystkie partie mięśni. Pamiętajcie dostosujcie tempo i intensywność ćwiczeń do swoich możliwości.

Powodzenia i udanego treningu 😊

<https://www.youtube.com/watch?v=v3JsFycFtpo>

Pozdrawiam 😊