

SUMMER CHALLENGE

SIERPIEŃ 2019

PON	WT	ŚR	CZW	PT	SB	ND
			01 SUMMER PREMIUM #1 NOWOŚĆ	02 SUMMER trening #8	03 FIT początek 3 DANCE #2	04 ×
05 SUMMER trening #20	06 SUMMER trening #6 + Płaski brzuch w 10 minut, #14 NOWOŚĆ	07 FIT początek 3 Upper Focus-1	08 SUMMER trening #11	09 SUMMER trening #7 + Modelowanie pośladka #8 NOWOŚĆ	10 BIKNI BODY EXPRESS Recovery Flow	11 ×
12 SUMMER trening #19	13 SUMMER PREMIUM #2 NOWOŚĆ	14 FIT początek 2 Strong - 1	15 ×	16 SUMMER trening #5 + Modelowanie pośladka #7	17 FIT początek 3 Active Stretch	18 ×
19 SUMMER trening #23	20 SUMMER trening #3 + Modelowanie pośladka #1	21 UPPER BODY & CORE #4 + Płaski brzuch w 10 minut #4	22 FIT początek 3 KICKBOXING CORE-1	23 SUMMER PREMIUM #3 NOWOŚĆ	24 FIT początek w 30 dni Rozciąganie	25 ×
26 SUMMER trening #9 + Płaski brzuch w 10 minut #9	27 SUMMER PREMIUM #4 NOWOŚĆ	28 FIT początek 2 Strong - 2	29 SUMMER trening #21	30 SUMMER trening #12 + Modelowanie pośladka #4	31 FIT początek 3 Power Yoga-2	

STANDARD

Poziom trudności:

ŚREDNI

”

Bo łatwiej jest codziennie wstawać wcześniej na trening, niż codziennie wstawać i widzieć w lustrze coś, co nam się nie podoba.

”



www.fitbodyclub.pl