














































WYZWANIE POŚLADKOWE DR lifestyle

— MONIKA GABAS —

1.  1 X 15	16.  3 X 10	31.  4 X 12
2.  1 X 15	17.  3 X 10	32.  4 X 12
3. 	18. 	33. 
4.  1 X 15	19.  3 X 12	34.  4 X 15
5.  1 X 15	20.  3 X 12	35.  4 X 15
6. 	21. 	36. 
7. 	22. 	37. 
8. 	23. 	38. 
9.  2 X 15	24.  3 X 15	39. 
10.  2 X 15	25.  3 X 15	40.  4 X 15
11. 	26. 	41.  4 X 15
12.  2 X 15	27.  4 X 10	42. 
13.  2 X 15	28.  4 X 10	43. 
14. 	29. 	44.  4 X 15
15. 	30. 	45. 

legenda:

 odpoczynek
regeneracja ważna rzecz!

 trening
wykroki + przysiady + wznosy bioder

 trening YouTube
trening nóg i pośladków z Natalią Gacką

obejrzyj tutaj!



więcej na www.dr lifestyle.pl