

Women's Health

Akcja specjalna

100 DNI i NOWA TY



PROGRAM DLA ABSOLUTNIE POCZĄTKUJĄCYCH

DZIEŃ	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
TYDZIEŃ 1	TRENING A	TRENING B	SPACER	TRENING A	TRENING B	SPACER	ODPOCZYNEK
Zaliczone							
TYDZIEŃ 2	TRENING A	TRENING B	SPACER	TRENING A	TRENING B	SPACER	ODPOCZYNEK
Zaliczone							
TYDZIEŃ 3	TRENING A	TRENING B	SPACER	TRENING A	TRENING B	SPACER	ODPOCZYNEK
Zaliczone							
TYDZIEŃ 4	TRENING A	TRENING B	SPACER	TRENING A	TRENING B	SPACER	ODPOCZYNEK
Zaliczone							