

PONIEDZIAŁEK 15.06.2020r.

Dziś proponuję ćwiczenia mięśni brzucha.

Na początek rozgrzewka :

https://www.youtube.com/watch?v=0_o08y9viyM

I teraz 8-minutowy trening mięśni brzucha

<https://www.youtube.com/watch?v=JuL59JRVJ2Y>