

Aerobik pro dospēle

Zdravim devcata,

takze dnes zaciname nasledovne..... :)

15min strecink celeho tela

https://www.youtube.com/watch?v=_loYLhrTBqY

15 min oldies dance wrkout 2x :)

<https://www.youtube.com/watch?v=IQ3WCE2zQQU>

10 min abs workout/posilovani brisnich svalu

<https://www.youtube.com/watch?v=54x6yjnzLms>

Nakonec si jeste zopakujte par cviku ze strecinku, aby dalsi den nic nebolelo. □

Preji pekny den :)

D.