

Aerobik pro dospělé

Zdravím všechny,

dneska se zaměříme na cvičení, kterému se říká HIIT. Nepotřebujete na něj příliš mnoho místa, takže vše odcvičíte z pohodlí obýváku. :)

Trenink je rozdělen do 3 sekcí, přičemž každá z nich je zaměřena na určitou svalovou kategorii.

<https://www.youtube.com/watch?v=HtadKVXcv5E>

Nezapomente se poradně protáhnout před i po cvičení :)

Krásný den
D.