Wf część II

Witajcie dzisiaj zdobimy rozgrzewkę w trochę innej formie niż znacie. Mam nadzieje, że dacie radę. Trzymajcie formę.
Ruch jest bardzo istotny w zachowaniu zdrowia, więc do dzieła. Wstajemy i zaczynamy … :)

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

(turbo rozgrzewka)