Dzisiaj troszkę poruszamy się. Zróbcie rozgrzewkę i zorganizujcie trochę miejsca dla siebie.

Mam nadzięje że spodoba się Wam.

(dla dziewcząt)  
Link:  
<https://www.youtube.com/watch?v=ZKoxcNZtFhY>

(dla chłopaków)  
Trening ogólnorozwojowy dla mężczyzn: wykorzystaj ciężar własnego ciała

Powodzenia!!!