

Witajcie!

Na dzisiaj zestaw ćwiczeń na brzuch.

Mam nadzieję, że stale podnosicie swoje sprawność.

Ćwiczenia, które widzicie pomogą Wam w wzmocnieniu mięśni brzucha.

Szkoda, że nie możemy spotkać się bezpośrednio.

Ciekawy jestem ile teraz jesteście w stanie zrobić brzuszków. Kto byłby najlepszy?

**Chłopaki - to nie są tylko ćwiczenia dla dziewcząt!!!**

## 37 RÓŻNYCH ĆWICZEŃ NA BRZUCH KTÓRE MOŻEMY ZROBIĆ W DOMU



