Witajcie
Dzisiaj zajmiemy się ćwiczeniami z wykorzystaniem ciężaru własnego ciała.

Niektóre ćwiczenia mogą być trudne do wykonania dla Was, dlatego należy je pominąć.
15 podstawowych ćwiczeń z ciężarem własnego ciała

http://treningzawodowca.pl/crossfit-15-podstawowych-cwiczen-z-ciezarem-wlasnego-ciala/