

Witajcie!!!

Dzisiaj zajmiemy się wzmacnianiem naszego ciała.

Postarajcie się wykonać wszystkie ćwiczenia.

Powodzenia!!!

Jak zwiększyć siłę, stabilizację i koordynację? TRENING FUNKCJONALNY

<https://www.youtube.com/watch?v=C9KOlbwWlx0>