Wyzwania nie powinny Wam zając więcej czasu jak 10 min dziennie.

Można rozpocząć oba na raz☺ powodzenia i do dzieła!!

Brzuch dla zaawansowanych <https://www.youtube.com/watch?v=0YB_L55AmHM>

Ogólnorozwojowe w domu bez sprzętu <https://www.youtube.com/watch?v=X75pEADfuGo>

Ogólnorozwojowe <https://www.youtube.com/watch?v=IOeqdPBY8wc>

W wolnej chwili- <https://www.youtube.com/watch?v=gnSTSRCojao>

<https://www.youtube.com/watch?v=sP6oykksMc0>

<https://www.youtube.com/watch?v=ZEfcDZ50PVY>

<https://www.youtube.com/watch?v=LQL0sLhE6xQ>