

Trénink Female Gym

CORE

WARM UP

8/8

SESTAVA

TRÉNINK

A) 4 RNDS

10/10

REVERSE LUNGES + ROTATION

10/10

RDL + SHOULDERS PRESS

10/10

SIDE PLANK ARM

B) 4 RNDS

8/8

DEAD BUGS

16

TOE TOUCH

8/8

STŘECHA

16

NŮŽKY