

# 70 DNI Z MEL B FAZA II

[WWW.TIPSFORWOMEN.PL](http://WWW.TIPSFORWOMEN.PL)

## PONIEDZIAŁEK

Warm Up Tiffani,  
Mel B pupa,  
Tiffany Booty  
Shaking,  
Tiffany ABS,  
Mel B Cool Down

## WTOREK

Mel B Warm Up,  
Mel B klatka,  
Boxe Babe Tiff,  
Tiffany Yoga,

## ŚRODA

Hot Body Warm Up,  
Booty Shaking Part  
2,  
Mel B trening ciała  
Mel B brzuch,  
Mel B rozciąganie,

## CZWARTEK

RESET  
Rozciąganie  
lub joga

## PIĄTEK

Mel B Warm Up,  
Mel B pupa,  
Tiffany nogi,  
Mel B cardio,  
Tiffany ABS,  
Mel B Cool Down,

## SOBOTA

Mel B Warm Up,  
Get your sexy back,  
Beutiful booty  
workout ,  
Booty shaking towel,  
cardio Mel B,  
Mel B Cool Down,

## NIEDZIELA

RESET - aktywne spędzanie czasu z bliskimi