



70 dni z Mel B
FAZA I

Dołącz do nas na :
www.tipsforwomen.pl

PONIEDZIAŁEK
25.09 ORAZ 02.10

ROZGRZEWKA,
MEL B NOGI,
MEL B CARDIO
ROZCIĄGANIE
+
PEELING CIAŁA

WTOREK
26.09 ORAZ 03.10

ROZGRZEWKA,
MEL B RAMIONA,
MEL B PLECY,
ROZCIĄGANIE

ŚRODA
27.09 ORAZ 04.10

ROZGRZEWKA,
MEL B POŚLADKI,
MEL B CARDIO,
MEL B ABS
ROZCIĄGANIE
+
PEELING CIAŁA

CZWARTEK
28.09 ORAZ 05.10

SPACER ,
15 MINUT
DOWOLNEGO
ROZCIĄGANIA

PIĄTEK
29.09 ORAZ 06.10

ROZGRZEWKA,
MEL B KLATKA.
MEL B TRENING
CAŁEGO CIAŁA,
MEL B BRZUCH
ROZCIĄGANIE
+
BODY WRAPPING

SOBOTA
30.09 ORAZ 07.10

ROZGRZEWKA,
MEL B POŚLADKI,
MEL B RAMIONA,
MEL B CARDIO,
ROZCIĄGANIE

NIEDZIELA
1.10 ORAZ 8.10

SPACER,
15 MINUT
ROZCIĄGANIA
LUB JOGA
+
BODY WRAPPING

TWOJE AKTUALNE
WYMIARY

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....