

Temat: Trening ogólnorozwojowy

Dzisiaj lekki trening ogólnorozwojowy czyli trening całego ciała. Potrzebny Ci tylko strój sportowy i chęci. Po treningu wypij szklanę wody! ☺

<https://www.youtube.com/watch?v=as2labn6K74> – trening ogólnorozwojowy