

Nie masz czasu na trening? A masz piętnaście minut? To doskonale się składa, bo tyle trwa BŁYSKAWICA – nowy, ekspresowy trening dla osób, które nie mają czasu!

Co to za trening?

Błyskawica to bardzo krótki, intensywny trening angażujący całe ciało, idealny dla osób, które nie mają czasu. Łączy wzmocnienie z wysoką intensywnością. Jest tak zoptymalizowany, by jak najwięcej wycisnąć z tych piętnastu minut.

<https://www.codzienniefit.pl/2019/12/blyskawica-intensywny-trening-w-15-minut-koniec-wymowek.html>