

21.01.2021r. - mgr Leszek Gunia

TRENING DLA POCZĄTKUJĄCYCH – STARTER CARDIO + WZMACNIANIE

Szczegółowy opis oraz zestaw ćwiczeń prezentujemy - [TUTAJ](#)

Co to za trening?

STARTER CARDIO + WZMACNIANIE – mega przyjemny trening dla osób początkujących, ćwiczenia dla osób bez kondycji, który świetnie sprawdzi się dla wszystkich, którzy chcą zacząć ćwiczyć – niezależnie, czy mieliście długą przerwę, czy dopiero zaczynacie!

Poprawa kondycji, wzmocnienie mięśni, spalenie kalorii, poprawa świadomości mięśniowej, rozpoczęcie aktywności fizycznej

<https://www.codzienniefit.pl/2020/11/trening-dla-poczatkujacych-starter-cardio-wzmacnianie-wideo.html>