

25.01.2021r. - mgr Leszek Gunia

Trening TOTAL BODY – wzmacnianie i cardio

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

Co to za trening?

TOTAL BODY WZMACNIANIE I CARDIO – to trening skupiający się na wzmocnieniu całego ciała, zawierający elementy cardio. Ten trening pozwoli wzmocnić całe ciało, ujędrnić sylwetkę oraz podnieść poziom sportowy, działając ogólnorozwojowo.

Wzmocnienie mięśni, poprawa świadomości mięśniowej, modelowanie sylwetki, spalanie kalorii, poprawa sprawności

<https://www.codzienniefit.pl/2020/12/trening-total-body-wzmacnianie-i-cardio-wideo.html>