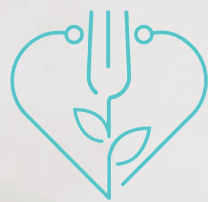




SMAKIEM ZDROWIA



SMAK ZDROWIA
PORADNIA DIETETYCZNA

01	<input type="checkbox"/>	02	<input type="checkbox"/>	03	<input type="checkbox"/>	04	<input type="checkbox"/>
30 PAJACYKÓW 15 PRZYSIADÓW 5 POMPEK FRANCUSKICH 20 X NOŻYCE POZIOME		30S. BIEG BOKSERSKI 10 X PRZYSIAD BUŁGARSKI 30S. SKAKANKA 20 X NOŻYCE PIONOWE		30S. SKAKANKA 10 KROKDYLKÓW 20 X PRZYCIĄGANIE NÓG DO KLATKI 20S. ODWRÓCONY PLANK		30S. KRAŻENIA RAMION 30 PAJACYKÓW 30S. ODWRÓCONY PLANK 20 PRZYSIADÓW Z WYKROKIEM DO BOKU	
05	<input type="checkbox"/>	06	<input type="checkbox"/>	07	<input type="checkbox"/>	08	<input type="checkbox"/>
30 PAJACYKÓW 30 PRZYSIADÓW SUMO 20 X UNOSZENIE BIODER LEŻĄC 30S. KRZESEŁKO 30S. BIEG Z UNOSZENIEM KOLAN		30S. BIEG Z PIĘTAMI O POŚLADKI 30S. ROWEREK NA PLECACH 20 X WSPINACZKA GÓRSKA		30S. BIEG BOKSERSKI 30 X RUSSIAN TWIST 20 X HEEL TOUCHES 30 SKOŚNYCH BRZUSZKÓW		10 TYS KROKÓW LUB 100 PAJACYKÓW	
09	<input type="checkbox"/>	10	<input type="checkbox"/>	11	<input type="checkbox"/>	12	<input type="checkbox"/>
40 PAJACYKÓW 25 PRZYSIADÓW 10 POMPEK FRANCUSKICH 30 X NOŻYCE POZIOME		45S. BIEG BOKSERSKI 15 X PRZYSIAD BUŁGARSKI 30S. SKAKANKA 35 X NOŻYCE PIONOWE		40S. SKAKANKA 15 KROKDYLKÓW 30 X PRZYCIĄGANIE NÓG DO KLATKI 20S. ODWRÓCONY PLANK		45S. KRAŻENIA RAMION 40 PAJACYKÓW 30S. ODWRÓCONY PLANK 30 PRZYSIADÓW Z WYKROKIEM DO BOKU	
13	<input type="checkbox"/>	14	<input type="checkbox"/>	15	<input type="checkbox"/>	16	<input type="checkbox"/>
40 PAJACYKÓW 40 PRZYSIADÓW SUMO 40 X UNOSZENIE BIODER LEŻĄC 30S. KRZESEŁKO 30S. BIEG Z UNOSZENIEM KOLAN		40S. BIEG Z PIĘTAMI O POŚLADKI 40S. ROWEREK NA PLECACH 30 X WSPINACZKA GÓRSKA		40S. BIEG BOKSERSKI 30 X RUSSIAN TWIST 30 X HEEL TOUCHES 40 SKOŚNYCH BRZUSZKÓW		10 TYS KROKÓW LUB 100 PAJACYKÓW	
17	<input type="checkbox"/>	18	<input type="checkbox"/>	19	<input type="checkbox"/>	20	<input type="checkbox"/>
40S. BIEG BOKSERSKI 45 PRZYSIADÓW 10 POMPEK FRANCUSKICH 40 X NOŻYCE POZIOME		30S. BIEG BOKSERSKI 10 X PRZYSIAD BUŁGARSKI 30S. SKAKANKA 20 X NOŻYCE PIONOWE		30S. SKAKANKA 10 KROKDYLKÓW 20 X PRZYCIĄGANIE NÓG DO KLATKI 20S. ODWRÓCONY PLANK		30S. KRAŻENIA RAMION 30 PAJACYKÓW 30S. ODWRÓCONY PLANK 20 PRZYSIADÓW Z WYKROKIEM DO BOKU	
21	<input type="checkbox"/>	22	<input type="checkbox"/>	23	<input type="checkbox"/>	24	<input type="checkbox"/>
30 PAJACYKÓW 30 PRZYSIADÓW SUMO 20 X UNOSZENIE BIODER LEŻĄC 30S. KRZESEŁKO 30S. BIEG Z UNOSZENIEM KOLAN		30S. BIEG Z PIĘTAMI O POŚLADKI 30S. ROWEREK NA PLECACH 20 X WSPINACZKA GÓRSKA		30S. BIEG BOKSERSKI 30 X RUSSIAN TWIST 20 X HEEL TOUCHES 30 SKOŚNYCH BRZUSZKÓW		10 TYS KROKÓW LUB 100 PAJACYKÓW	
25	<input type="checkbox"/>	26	<input type="checkbox"/>	27	<input type="checkbox"/>	28	<input type="checkbox"/>
45S. SKAKANKA 50 PRZYSIADÓW SUMO 30 X SKRĘTY TUŁOWIA		45S. BIEG BOKSERSKI 50 PAJACYKÓW 50 BRZUSZKÓW NA STOJĄCO		60S. BIEG Z PIĘTAMI O POŚLADKI 40S. ODWRÓCONY PLANK 60 X NOŻYCE POZIOME		90S. BIEG BOKSERSKI 90 PRZYSIADÓW SUMO 90 X RUSSIAN TWIST	
29	<input type="checkbox"/>	30	<input type="checkbox"/>	31	<input type="checkbox"/>		
90 PAJACYKÓW 90 X UNOSZENIE BIODER NA LEŻĄCO 90 X SKOŚNE BRZUSZKI		100S. SKAKANKA 100 PAJACYKÓW 100S. BIEG BOKSERSKI		UDANEJ ZABAWY ORAZ SPEŁNIENIA MARZEŃ W 2022 !			