

Csúcsformában heti háromszori edzéstől!



Természetesen, az edzés most is 5-10 perc könnyed bemelegítéssel, átmozgatással kezdődik, hiszen tilos fokozatos bemelegítés nélkül hozzákezdeni az edzéshez. Vágjunk bele!

[Bővebben>>>](#)