

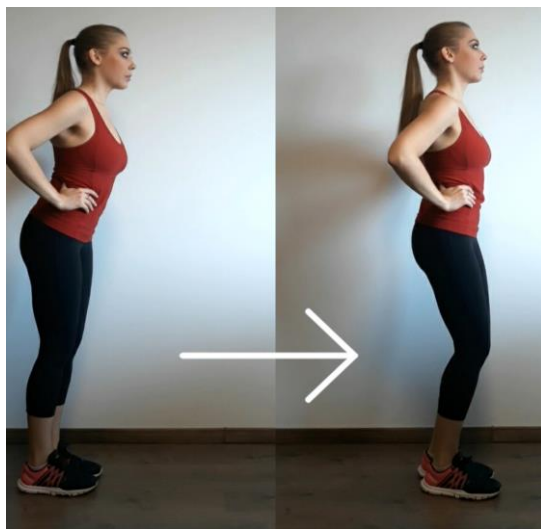


30 NAPOS EDZÉS KIHÍVÁS

- Normál -

Végezd el minden nap:

Szökdelés előre-hátra: 30 db
1 előre és 1 hátra, számít 1-nek!



Szökdelés oldalra: 30 db
1 bal és 1 jobb, számít 1-nek



Guggolás: 20 db



Hasprés: 30 db



Hegymászó: 20 db tempós térdhúzás



(Könnyített) fekvőtámasz: 12 db



www.alomalak.hu



AJÁNDÉK:

Edzésvideóért és receptgyűjteményért kattints ide:

<https://www.alomalak.hu/ajandek/>



OTTHONI VIDEÓS EDZÉSPROGRAMOK:

<https://www.alomalak.hu/otthoni-edzesprogramok/>



FOGYÁS PROGRAMOK:

<https://www.alomalak.hu/fogyas-programok/>



ÉTRENDEK:

<https://www.alomalak.hu/dietas-etrendek/>