

W prostocie tkwi siła

Trening siłowy

DLA

BYSTRZAKÓW™

dopasować do swoich potrzeb cele,
program i plan treningowy

ćwiczyć poszczególne partie mięśni

dobrać odpowiednie obciążenie

uniknąć błędów podczas treningu

ćwiczyć skutecznie, jeśli możesz
poświęcić na to najwyżej
20 minut dziennie

septem
septem.pl

LaReine Chabut



*Dalsza część książki dostępna w wersji
pełnej.*

