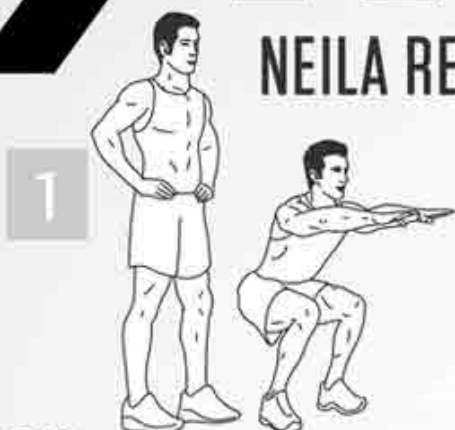


AVENGER

NEILA REY WORKOUT



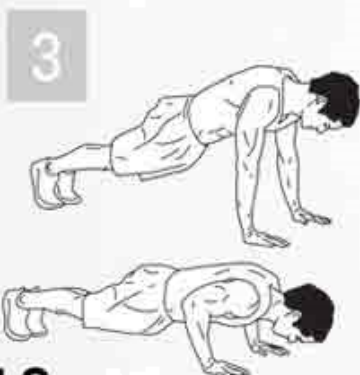
1

20 PRZYSIADÓW



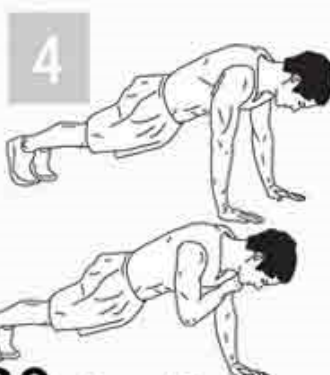
2

20 WYMACHÓW NÓG W PODPORZE



3

10 POMPEK



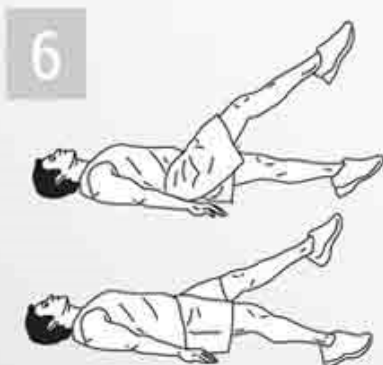
4

20 PODPORÓW NA JEDNEJ RĘCE



5

20 WYRZUTÓW NÓG W TYŁ



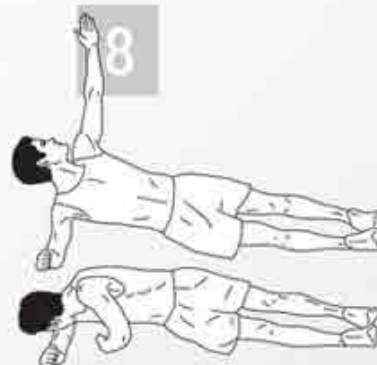
6

20 NOŻYC



7

10 CIOSÓW Z LEŻENIA



8

20 PODPORÓW Z ROTACJĄ

level I

level II

level III

PRZERWA POMIĘDZY ĆWICZENIAMI

3 POWTÓRZENIA

5 POWTÓRZEŃ

7 POWTÓRZEŃ

DO 2 MINUT