

BATMAN

10 POWTÓRZEŃ **WORKOUT**
ALBO TYLE ILE POTRAFISZ

STOSUJ DWU MINUTOWE
PRZERWY

ZROBIĆ



20 PRZYSIADÓW



40 CIOSÓW



10 WYPADÓW W PRZÓD



10 POMPEK



20 PODPORÓW NA RĘCĘ



20 WYPADÓW NÓG W PRZÓD



10 BRZUSZKÓW Z CIOSEM



10 UNIESIEN NÓG W GÓRĘ



10 SKRĘTÓW TUŁOWIA W SIADZIE