

	Day 1	Day 2	Day 3	Day 4	Day 5
1. hét	<a href="#">core tréning extra light</a>	<a href="#">kezdő Pila hasizom</a>	<a href="#">Bejglisemlegesítő kihívás - farizom</a>	<a href="#">core és hátizom</a>	<a href="#">teljes test light</a>
2. hét	<a href="#">mini gerinctréning</a>	<a href="#">Bejglisemlegesítő kihívás - hasizom</a>	<a href="#">kezdő Pila teljes test</a>	<a href="#">Bejglisemlegesítő kihívás - has&amp;hát</a>	<a href="#">könnyed teljes testes átmozgatás</a>
3. hét	<a href="#">not so beginner total body</a>	<a href="#">kezdő hasizom-core</a>	<a href="#">Bejglisemlegesítő kihívás - combizom</a>	<a href="#">alhasébresztető</a>	<a href="#">Noemilates light - total body</a>
4. hét	<a href="#">Noemilates extra light</a>	<a href="#">kezdő hasizom</a>	<a href="#">Combfókusz matracon</a>	<a href="#">farizom + hátizom &amp; váll light</a>	<a href="#">térdelésmentes teljes test</a>