

	Day 1	Day 2	Day 3	Day 4	Day 5
1. hét	combközelítő-combtávolító fókuszos Pilates	hátizom flow alsótest fókusszal	#maisedzünk - teljes testes átmozgatás	has- és farizomgyilok	comb- és vállfókuszos kondilates
2. hét	Teljes testes egysúly	teljes testes miniedzés matracon	duplázós Pilates	székes és kislabdás farizom	évindító gerinctréning
3. hét	építkezős teljes testes pila és vállfókuszos kar	klasszik pila has-hát-csípő	teljes test keretes szerkezetben	Bejglisemlegesítő kihívás - hasizom-farizom mix	Booty boost plankvariációkkal
4. hét	Best of 2020	Bejglisemlegesítő kihívás - teljes test	hasizom-farizom-comb 30 percben	the one without térdelés	60 perces combfókuszos nosztalgia Pilates