

K e z d ő e d z é s t e r v

1

vissza-
rázódós
1. nap

2

farizom-
kihívás
(térdelős).

3

the one
without
térdelés

4

vissza-
rázódós
3. nap

5

Noemilates
light total
body.

1

mini
pila
gyertyákkal

2

farizom-
hátizom
light

3

vissza-
rázódós 13.
nap

4

muffinháj-
gyilok
2. nap

5

egyen-
súlyozós
kézisúlyzós

1

kezdő
hasizom-
core

2

vissza-
rázódós
7. nap

3

teljes
test
light

4

kezdő
hasizom

5

PilaTest
teljes
test

1

mini
gerinc-
tréning

2

vissza-
rázódós
11. nap

3

tetőtől
talpig-
torna

4

bejglisem-
legesítő:
hasizom

5

konyha-
ruhás
teljestest