

NAPI 20 PERC

	1.NAP	2.NAP	3.NAP	4.NAP	5.NAP	6.NAP	7.NAP
1.HÉT	<u>oldalfekvős farizom</u> (22p.)	<u>teljes test</u> (23p.)	<u>hasizom</u> (17p.)	<u>alsótest és felsőtest</u> (22p.)	<u>medence-emeléses farizom</u> (22p.)	<u>álló farizom és hasizom</u> (19p.)	<u>kar-gyakorlatok</u> (20p.)
2.HÉT	<u>térdelő-támaszos farizom</u> (23p.)	<u>core light</u> (18p.)	<u>hasizom</u> (18p.)	<u>plank és alsótest</u> (20p.)	<u>álló-matracos</u> (22p.)	<u>egyensúly és farizom</u> (26p.)	<u>teljes test</u> (16p.)
3.HÉT	<u>tetőtől talpig torna</u> (18p.)	<u>teljes test plankkel</u> (25p.)	<u>hasizom</u> (15p.)	<u>plankes alsótest</u> (19p.)	<u>farizom</u> (22p.)	<u>kislabdás hasizom</u> (17p.)	<u>combfókusz matracon</u> (17p.)
4.HÉT	<u>térdelő-támaszos farizom</u> (21p.)	<u>express Pilates</u> (16p.)	<u>hasizom</u> (20p.)	<u>ABC torna NYÁR</u> (24p.)	<u>farizom</u> (24p.)	<u>hát és gerinc</u> (30p.)	<u>gerinc-tréning</u> (14p.)