Dzień dobry,

Zadanie na następny tydzień to zestaw ćwiczeń na mięśnie grzbietu i brzucha. Instrukcja jak i w ilu seriach wykonać znajduje się na początku filmu instruktarzowego.

Życzę dużo samozaparcia i motywacji

Pozdrawiam.

Adam Idzikowski

<https://www.youtube.com/watch?v=3ERU6CNGKMk&feature=share>