Felső tagozatos lányok!

A kényszerszünet alatt is ügyeljetek rendszeres testedzésre! Az interneten rengeteg gyakorlatot, edzéstervet talál, aki keres. Válaszd ki a Neked leginkább megfelelőt és tornázz naponta, de legalább kétnaponta!

Lehetőségek:

pl. edzés eszközök nélkül,

 edzés súlyzókkal (súlyzók helyett teljesen megfelel két vízzel teli 0,5 literes
 üdítős flakon),

 edzés ugrókötéllel,

 edzés labdával,

 zumba,

 jóga,

 callanetic stb.

Kellemes időtöltést és zsírégetést! ☺