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! ☺