

2026 SZEPTEMBER



	09.01. POPSI KÖREDZÉS #02 (30:39)	09.02. TELJES TEST #06 (19:39)	09.03. MELLKASNYITÓ ÁTMOZGATÁS (27:49)	09.04. HASIZOM #10 (17:08)	09.05.	09.06.
09.07. COMB #08 (19:34)	09.08. FELSŐTEST KÖREDZÉS #01 (27:01)	09.09. CSÍPŐ-POPSI #23 (20:36)	09.10. JÓGA-IHLETTE FLOW (29:32)	09.11. CSÍPŐ NYÚJTÁS (23:52)	09.12.	09.13.
09.14. HASIZOM #11 (20:14)	09.15. 100% COMBFORMÁLÁS (26:55)	09.16. FELSŐTEST #12 (20:15)	09.17. OLDALSÓ TÖRZSERŐSÍTÉS (25:35)	09.18. TELJES TEST #07 (16:22)	09.19.	09.20.
09.21. COMB NYÚJTÁS #02 (15:45)	09.22. HASPRÉS- VARIÁCIÓK (28:58)	09.23. COMB-POPSI EXTRA VÁDLIVAL (21:50)	09.24. HÁTIZOM KLASSZIKUSOKKAL (27:06)	09.25. CSÍPŐ-POPSI #25 (21:48)	09.26.	09.27.
09.28. TELJES TEST #08 (19:29)	09.29. COMB NYÚJTÁS #04 (24:50)	09.30. A DUGÓHÚZÓ (16:28)				

Az edzésterv célja a teljes testünk erősítése, feszesítése és tónusossá tétele!
Minden edzés arra motivál, hogy elővedd a szőnyeget, élvezd a tornát, felfrissítsd Magad és a tested, és a mozgás a mindennapjaid részévé váljon.