

2026 OKTÓBER



			10.01. COMB #13 (21:05)	10.02. FELSŐTEST #03 (11:15)	10.03.	10.04.
10.05. CSÍPŐ-POPSI #10 (12:45)	10.06. SZUNDI PILATES (16:06)	10.07. FELSŐTEST&COMB NYÚJTÁS #02 (11:14)	10.08. HAS – ALAPOK (23:04)	10.09. BELSŐ COMB ERŐSÍTÉS (11:52)	10.10.	10.11.
10.12. FELSŐTEST #04 (11:17)	10.13. CSÍPŐ-POPSI #05 (14:25)	10.14. AZ OLDALLÁBRÚGÁS (13:01)	10.15. COMB NYÚJTÁS #02 (15:45)	10.16. A SZÁZAS (13:50)	10.17.	10.18.
10.19. COMBFESZÍTŐ ERŐSÍTÉS (11:58)	10.20. FRISSÍTŐ TÖRZSCSAVARÁSOK (17:52)	10.21. CSÍPŐ-POPSI #11 (13:53)	10.22. TELJES TEST #18 (23:01)	10.23. FELSŐTEST&COMB NYÚJTÁS #03 (10:51)	10.24.	10.25.
10.26. FERDE HASIZOM ERŐSÍTÉS (12:12)	10.27. COMB #14 (22:45)	10.28. FELSŐTEST #05 (11:41)	10.29. CSÍPŐ-POPSI #07 (14:50)	10.30. TELJES TEST #03 (12:54)	10.31.	11.01.

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.