Rīta rosme nr.1

<https://youtu.be/bYlMPt5T1Fk>

6 minūtes x3 rītus nedēļā.

30’ sekundes katrs vingrinājums

x3 raundi

1. Side plank (labais sāns)
2. Side plank (kreisais sāns)
3. Sit ups (prese)
4. Supermen turēt (mugura)