

Fogyás.info

30  
NAP

# LAPOS HAS KIHÍVÁS

Csináld meg minden nap az előírt gyakorlatsort, és 30 nap múlva lapos hassal büszkélkedhetsz!



Fordított hasprés

Páros lábemelés

Hasprés emelt lábbal

Kereszt hasprés

Felülés

1 5 Felülés 5 Hasprés emelt lábbal 5 Páros lábemelés	2 6 Felülés 6 Hasprés emelt lábbal 6 Páros lábemelés	3 7 Felülés 7 Hasprés emelt lábbal 7 Páros lábemelés	4 8 Felülés 8 Hasprés emelt lábbal 8 Páros lábemelés	5 9 Felülés 9 Hasprés emelt lábbal 9 Páros lábemelés	6 10 Felülés 10 Hasprés emelt lábbal 10 Páros lábemelés
7 10 Felülés 10 Hasprés emelt lábbal 10 Páros lábemelés 5 Fordított hasprés	8 10 Felülés 10 Hasprés emelt lábbal 10 Páros lábemelés 6 Fordított hasprés	9 10 Felülés 10 Hasprés emelt lábbal 10 Páros lábemelés 7 Fordított hasprés	10 10 Felülés 10 Hasprés emelt lábbal 10 Páros lábemelés 8 Fordított hasprés	11 10 Felülés 10 Hasprés emelt lábbal 10 Páros lábemelés 9 Fordított hasprés	12 10 Felülés 10 Hasprés emelt lábbal 10 Páros lábemelés 10 Fordított hasprés
13 10 Felülés 10 Hasprés emelt lábbal 10 Páros lábemelés 10 Fordított hasprés 5 Kereszt hasprés	14 10 Felülés 10 Hasprés emelt lábbal 10 Páros lábemelés 10 Fordított hasprés 6 Kereszt hasprés	15 10 Felülés 10 Hasprés emelt lábbal 10 Páros lábemelés 10 Fordított hasprés 7 Kereszt hasprés	16 10 Felülés 10 Hasprés emelt lábbal 10 Páros lábemelés 10 Fordított hasprés 8 Kereszt hasprés	17 10 Felülés 10 Hasprés emelt lábbal 10 Páros lábemelés 10 Fordított hasprés 9 Kereszt hasprés	18 10 Felülés 10 Hasprés emelt lábbal 10 Páros lábemelés 10 Fordított hasprés 10 Kereszt hasprés
19 11 Felülés 11 Hasprés emelt lábbal 11 Páros lábemelés 11 Fordított hasprés 11 Kereszt hasprés	20 12 Felülés 12 Hasprés emelt lábbal 12 Páros lábemelés 12 Fordított hasprés 12 Kereszt hasprés	21 13 Felülés 13 Hasprés emelt lábbal 13 Páros lábemelés 13 Fordított hasprés 13 Kereszt hasprés	22 14 Felülés 14 Hasprés emelt lábbal 14 Páros lábemelés 14 Fordított hasprés 14 Kereszt hasprés	23 15 Felülés 15 Hasprés emelt lábbal 15 Páros lábemelés 15 Fordított hasprés 15 Kereszt hasprés	24 16 Felülés 16 Hasprés emelt lábbal 16 Páros lábemelés 16 Fordított hasprés 16 Kereszt hasprés
25 17 Felülés 17 Hasprés emelt lábbal 17 Páros lábemelés 17 Fordított hasprés 17 Kereszt hasprés	26 18 Felülés 18 Hasprés emelt lábbal 18 Páros lábemelés 18 Fordított hasprés 18 Kereszt hasprés	27 19 Felülés 19 Hasprés emelt lábbal 19 Páros lábemelés 19 Fordított hasprés 19 Kereszt hasprés	28 20 Felülés 20 Hasprés emelt lábbal 20 Páros lábemelés 20 Fordított hasprés 20 Kereszt hasprés	29 21 Felülés 21 Hasprés emelt lábbal 21 Páros lábemelés 21 Fordított hasprés 21 Kereszt hasprés	30 22 Felülés 22 Hasprés emelt lábbal 22 Páros lábemelés 22 Fordított hasprés 22 Kereszt hasprés