

Fogyás.info

30
NAP

FESZES KAR KIHÍVÁS

Csináld meg minden nap az előírt gyakorlatsort, és 30 nap múlva feszebb karokkal büszkélkedhetsz!



Karkörzés



Karemelés



Szorítással fel-le



Fél kobra kitolás



Fel-fel le-le

<p>10 Karkörzés</p> <p>10 Karemelés</p> <p>10 Szorítással fel-le</p>	<p>11 Karkörzés</p> <p>11 Karemelés</p> <p>11 Szorítással fel-le</p>	<p>12 Karkörzés</p> <p>12 Karemelés</p> <p>12 Szorítással fel-le</p>	<p>13 Karkörzés</p> <p>13 Karemelés</p> <p>13 Szorítással fel-le</p>	<p>14 Karkörzés</p> <p>14 Karemelés</p> <p>14 Szorítással fel-le</p>	<p>15 Karkörzés</p> <p>15 Karemelés</p> <p>15 Szorítással fel-le</p>
<p>15 Karkörzés</p> <p>15 Karemelés</p> <p>15 Szorítással fel-le</p> <p>5 Fél kobra kilolás</p>	<p>15 Karkörzés</p> <p>15 Karemelés</p> <p>15 Szorítással fel-le</p> <p>6 Fél kobra kilolás</p>	<p>15 Karkörzés</p> <p>15 Karemelés</p> <p>15 Szorítással fel-le</p> <p>7 Fél kobra kilolás</p>	<p>15 Karkörzés</p> <p>15 Karemelés</p> <p>15 Szorítással fel-le</p> <p>8 Fél kobra kilolás</p>	<p>15 Karkörzés</p> <p>15 Karemelés</p> <p>15 Szorítással fel-le</p> <p>9 Fél kobra kilolás</p>	<p>15 Karkörzés</p> <p>15 Karemelés</p> <p>15 Szorítással fel-le</p> <p>10 Fél kobra kilolás</p>
<p>15 Karkörzés</p> <p>15 Karemelés</p> <p>15 Szorítással fel-le</p> <p>11 Fél kobra kilolás</p> <p>5 Fef-fel le-le</p>	<p>15 Karkörzés</p> <p>15 Karemelés</p> <p>15 Szorítással fel-le</p> <p>12 Fél kobra kilolás</p> <p>6 Fef-fel le-le</p>	<p>15 Karkörzés</p> <p>15 Karemelés</p> <p>15 Szorítással fel-le</p> <p>13 Fél kobra kilolás</p> <p>7 Fef-fel le-le</p>	<p>15 Karkörzés</p> <p>15 Karemelés</p> <p>15 Szorítással fel-le</p> <p>14 Fél kobra kilolás</p> <p>8 Fef-fel le-le</p>	<p>15 Karkörzés</p> <p>15 Karemelés</p> <p>15 Szorítással fel-le</p> <p>15 Fél kobra kilolás</p> <p>9 Fef-fel le-le</p>	<p>15 Karkörzés</p> <p>15 Karemelés</p> <p>15 Szorítással fel-le</p> <p>15 Fél kobra kilolás</p> <p>10 Fef-fel le-le</p>
<p>15 Karkörzés</p> <p>15 Karemelés</p> <p>15 Szorítással fel-le</p> <p>15 Fél kobra kilolás</p> <p>11 Fef-fel le-le</p>	<p>15 Karkörzés</p> <p>15 Karemelés</p> <p>15 Szorítással fel-le</p> <p>15 Fél kobra kilolás</p> <p>12 Fef-fel le-le</p>	<p>15 Karkörzés</p> <p>15 Karemelés</p> <p>15 Szorítással fel-le</p> <p>15 Fél kobra kilolás</p> <p>13 Fef-fel le-le</p>	<p>15 Karkörzés</p> <p>15 Karemelés</p> <p>15 Szorítással fel-le</p> <p>15 Fél kobra kilolás</p> <p>14 Fef-fel le-le</p>	<p>15 Karkörzés</p> <p>15 Karemelés</p> <p>15 Szorítással fel-le</p> <p>15 Fél kobra kilolás</p> <p>15 Fef-fel le-le</p>	<p>16 Karkörzés</p> <p>16 Karemelés</p> <p>16 Szorítással fel-le</p> <p>16 Fél kobra kilolás</p> <p>16 Fef-fel le-le</p>
<p>17 Karkörzés</p> <p>17 Karemelés</p> <p>17 Szorítással fel-le</p> <p>17 Fél kobra kilolás</p> <p>17 Fef-fel le-le</p>	<p>18 Karkörzés</p> <p>18 Karemelés</p> <p>18 Szorítással fel-le</p> <p>18 Fél kobra kilolás</p> <p>18 Fef-fel le-le</p>	<p>19 Karkörzés</p> <p>19 Karemelés</p> <p>19 Szorítással fel-le</p> <p>19 Fél kobra kilolás</p> <p>19 Fef-fel le-le</p>	<p>20 Karkörzés</p> <p>20 Karemelés</p> <p>20 Szorítással fel-le</p> <p>20 Fél kobra kilolás</p> <p>20 Fef-fel le-le</p>	<p>21 Karkörzés</p> <p>21 Karemelés</p> <p>21 Szorítással fel-le</p> <p>21 Fél kobra kilolás</p> <p>21 Fef-fel le-le</p>	<p>22 Karkörzés</p> <p>22 Karemelés</p> <p>22 Szorítással fel-le</p> <p>22 Fél kobra kilolás</p> <p>22 Fef-fel le-le</p>