

Tréninky pro oblast očí - týden 2

vyfoť se z obou profilů a zepředu

DEN 1	WOAW 3x10	Hodiny 1xdo každého směru	Hladké čelo 3x10s	Uvolnění obočí a hrbolů	Minifacelift
DEN 2	DETOX 3série	Zmrzlé čelo 3série	Mhouřící opička 3x5	Hodiny 1xdo každého směru	Kroužení kolem očí
DEN 3	Uvolnění oblasti očí	Mhouřící opička 3x5s	Napínání očí 3x5s	SOVA 3x10	Otevření hrudníku 5xdo každ.směru-2serie
DEN 4	Minifacelift	Uvolnění oblasti očí	Věčko 8x	Napínání očí 3x5s	Kroužení kolem očí
DEN 5	Objímačka 8smička 10x na každou stranu	Věčko 8x	Panenka 15-30s	Zmrzlé čelo 3série	Uvolnění obočí a hrbolů
DEN 6	Uvolnění oblasti očí	Panenka 15-30s	SOVA 3x10	Hodiny 1xdo každého směru	Motýlek 2x10
DEN 7	Kroužení kolem očí	Mhouřící opička 3x5s	Věčko 8x	Minifacelift	DETOX 3série