

Tréninky pro oblast čela - týden 1

DEN 0 - vyfoť se z obou profilů a zepředu

DEN 1	Otevření hrudníku	Uvolnění čela	BOTOX	WOAW	Masáž hlavy
DEN 2	Objímačka 8smička	DETOX	Uvolnění skalpu	SOVA	BOTOX
DEN 3	Objímačka 8smička	WOAW	SOVA	Zmrzlé čelo	Uvolnění mračivky do vějíře
DEN 4	Masáž hlavy	DETOX	Zmrzlé čelo	Motýlek	Otevření hrudníku
DEN 5	OPICE	Hladké čelo	Motýlek	BOTOX	Uvolnění skalpu
DEN 6	Otevření hrudníku	BOTOX	SOVA	Uvolnění čela	DETOX
DEN 7	Masáž hlavy	OPICE	Zmrzlé čelo	Hladké čelo	Uvolnění mračivky do vějíře