

PROGRAM TRENINGOWY *Shape it Sista!* POZIOM **BASIC**

| | PONIEDZIAŁEK | WTOREK | ŚRODA | CZWARTEK | PIĄTEK | SOBOTA | NIEDZIELA |
|--------|---|----------|---|----------|---|----------|-----------------|
| WEEK 1 | #136 TOTAL BODY <i>bez sprzętu ~35 min</i> | REST DAY | #140 BURN & SHAPE <i>minibands ~30 min</i> | REST DAY | #139 TOTAL BODY <i>bez sprzętu ~35 min</i> | REST DAY | ACTIVE REST DAY |
| WEEK 2 | #142 TOTAL BODY <i>bez sprzętu ~35 min</i> | REST DAY | #143 TABATA + ABS <i>bez sprzętu ~40 min</i> | REST DAY | #145 TOTAL BODY <i>bez sprzętu ~35 min</i> | REST DAY | ACTIVE REST DAY |
| WEEK 3 | #148 TOTAL BODY <i>bez sprzętu ~35 min</i> | REST DAY | #149 BURN & SHAPE <i>powerbands ~30 min</i> | REST DAY | #151 TOTAL BODY <i>bez sprzętu ~35 min</i> | REST DAY | ACTIVE REST DAY |
| WEEK 4 | #154 TOTAL BODY <i>bez sprzętu ~35 min</i> | REST DAY | #155 BURN & SHAPE <i>minibands ~30 min</i> | REST DAY | #157 TOTAL BODY <i>bez sprzętu ~35 min</i> | REST DAY | ACTIVE REST DAY |
| WEEK 5 | #160 TOTAL BODY <i>bez sprzętu ~35 min</i> | REST DAY | #158 TABATA + ABS <i>bez sprzętu ~35 min</i> | REST DAY | #163 TOTAL BODY <i>bez sprzętu ~35 min</i> | REST DAY | ACTIVE REST DAY |
| WEEK 6 | #112 TOTAL BODY <i>bez sprzętu ~55 min</i> | REST DAY | #164 BURN & SHAPE <i>powerbands ~30 min</i> | REST DAY | #104 TOTAL BODY <i>bez sprzętu ~55 min</i> | REST DAY | ACTIVE REST DAY |

potrzebny sprzęt: mata lub ręcznik