

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

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
WEEK 1	#136 TOTAL BODY <i>bez sprzętu ~35 min</i>	#137 BURN & SHAPE <i>hantle ~30 min</i>	REST DAY	#139 TOTAL BODY <i>bez sprzętu ~35 min</i>	#140 BURN & SHAPE <i>minibands ~30 min</i>	REST DAY	ACTIVE REST DAY
WEEK 2	#142 TOTAL BODY <i>bez sprzętu ~35 min</i>	#143 TABATA + ABS <i>bez sprzętu ~40 min</i>	REST DAY	#145 TOTAL BODY <i>bez sprzętu ~35 min</i>	#146 BURN & SHAPE <i>hantle ~30 min</i>	REST DAY	ACTIVE REST DAY
WEEK 3	#148 TOTAL BODY <i>bez sprzętu ~35 min</i>	#149 BURN & SHAPE <i>powerbands ~30 min</i>	REST DAY	#151 TOTAL BODY <i>bez sprzętu ~35 min</i>	#152 BURN & SHAPE <i>hantle ~30 min</i>	REST DAY	ACTIVE REST DAY
WEEK 4	#154 TOTAL BODY <i>bez sprzętu ~35 min</i>	#155 BURN & SHAPE <i>minibands ~30 min</i>	REST DAY	#157 TOTAL BODY <i>bez sprzętu ~35 min</i>	#158 TABATA + ABS <i>bez sprzętu ~35 min</i>	REST DAY	ACTIVE REST DAY
WEEK 5	#160 TOTAL BODY <i>bez sprzętu ~35 min</i>	#161 BURN & SHAPE <i>hantle ~30 min</i>	REST DAY	#163 TOTAL BODY <i>bez sprzętu ~35 min</i>	#164 BURN & SHAPE <i>powerbands ~30 min</i>	REST DAY	ACTIVE REST DAY
WEEK 6	#112 TOTAL BODY <i>bez sprzętu ~55 min</i>	#102 BURN & SHAPE <i>hantle ~60 min</i>	REST DAY	#104 TOTAL BODY <i>bez sprzętu ~55 min</i>	#106 BURN & SHAPE <i>powerbands ~60 min</i>	REST DAY	ACTIVE REST DAY

potrzebny sprzęt: hantle*, gumy powerband (1 i 2 lvl), gumy miniband (1 i 2 lvl), krzesło, mata
 *wystarczą 2 hantle o wadze 2-5 kg oraz dwie o wadze 5-10 kg. Jako zamiennik hantli można również używać gum powerband