

# PROGRAM TRENINGOWY *Shape it Sista!*

POZIOM **PRO**

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
WEEK 1	<b>#135</b> STRONG Lower Body <i>hantle   ~40 min</i>	<b>#136</b> TOTAL BODY <i>bez sprzętu   ~35 min</i>	<b>#137</b> BURN & SHAPE <i>hantle   ~30 min</i>	REST DAY	<b>#138</b> STRONG Upper Body <i>hantle   ~40 min</i>	<b>#139</b> TOTAL BODY <i>bez sprzętu   ~35 min</i>	ACTIVE REST DAY
WEEK 2	<b>#140</b> BURN & SHAPE <i>minibands   ~30 min</i>	<b>#141</b> STRONG Front Body <i>hantle   ~40 min</i>	<b>#142</b> TOTAL BODY <i>bez sprzętu   ~35 min</i>	REST DAY	<b>#143</b> TABATA + ABS <i>bez sprzętu   ~40 min</i>	<b>#144</b> STRONG Back Body <i>hantle   ~40 min</i>	ACTIVE REST DAY
WEEK 3	<b>#145</b> TOTAL BODY <i>bez sprzętu   ~35 min</i>	<b>#146</b> BURN & SHAPE <i>hantle   ~30 min</i>	<b>#147</b> STRONG FBW <i>hantle   ~40 min</i>	REST DAY	<b>#148</b> TOTAL BODY <i>bez sprzętu   ~35 min</i>	<b>#149</b> BURN & SHAPE <i>powerbands   ~30 min</i>	ACTIVE REST DAY
WEEK 4	<b>#150</b> STRONG Lower Body <i>hantle   ~40 min</i>	<b>#151</b> TOTAL BODY <i>bez sprzętu   ~35 min</i>	<b>#152</b> BURN & SHAPE <i>hantle   ~30 min</i>	REST DAY	<b>#153</b> STRONG Upper Body <i>hantle   ~40 min</i>	<b>#154</b> TOTAL BODY <i>bez sprzętu   ~35 min</i>	ACTIVE REST DAY
WEEK 5	<b>#155</b> BURN & SHAPE <i>minibands   ~30 min</i>	<b>#156</b> STRONG Front Body <i>hantle   ~40 min</i>	<b>#157</b> TOTAL BODY <i>bez sprzętu   ~35 min</i>	REST DAY	<b>#158</b> TABATA + ABS <i>bez sprzętu   ~35 min</i>	<b>#159</b> STRONG Back Body <i>hantle   ~40 min</i>	ACTIVE REST DAY
WEEK 6	<b>#160</b> TOTAL BODY <i>bez sprzętu   ~35 min</i>	<b>#161</b> BURN & SHAPE <i>hantle   ~30 min</i>	<b>#162</b> STRONG FBW <i>hantle   ~40 min</i>	REST DAY	<b>#163</b> TOTAL BODY <i>bez sprzętu   ~35 min</i>	<b>#164</b> BURN & SHAPE <i>powerbands   ~30 min</i>	ACTIVE REST DAY

potrzebny sprzęt: hantle\*, gumy powerband (zestaw), gumy miniband (zestaw), krzesło, mata  
 \*Niedobyłska korzysta z: 2x2,5 kg | 2x5 kg | 2x10 kg | 1x20 kg