

PROGRAM TRENINGOWY

# TOTAL BODY DOPAMINE

pro

WEEK	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
WEEK 1	#324 TBD 55/15	FBW STRONG BODY	REST <input checked="" type="checkbox"/>	#325 TBD 45/15	#326 TBD 35/15	MOBI LITY	#327 TBD 55/15
WEEK 2	FBW STRONG BODY	REST <input checked="" type="checkbox"/>	ŚRODA #328 TBD 45/15	CZWARTEK #329 TBD 35/15	PIĄTEK MOBI LITY	SOBOTA #330 TBD 55/15	NIEDZIELA FBW STRONG BODY
WEEK 3	REST <input checked="" type="checkbox"/>	WTOREK #331 TBD 45/15	ŚRODA #332 TBD 35/15	CZWARTEK MOBI LITY	PIĄTEK #333 TBD 55/15	SOBOTA FBW STRONG BODY	NIEDZIELA REST <input checked="" type="checkbox"/>
WEEK 4	PNIEDZIAŁEK #334 TBD 45/15	WTOREK #335 TBD 35/15	ŚRODA MOBI LITY	CZWARTEK #336 TBD 55/15	PIĄTEK FBW STRONG BODY	SOBOTA REST <input checked="" type="checkbox"/>	NIEDZIELA #337 TBD 45/15
WEEK 5	PNIEDZIAŁEK #338 TBD 35/15	WTOREK MOBI LITY	ŚRODA #339 TBD 55/15	CZWARTEK FBW STRONG BODY	PIĄTEK REST <input checked="" type="checkbox"/>	SOBOTA #340 TBD 45/15	NIEDZIELA #341 TBD 35/15
WEEK 6	PNIEDZIAŁEK MOBI LITY	WTOREK #342 TBD 55/15	ŚRODA FBW STRONG BODY	CZWARTEK REST <input checked="" type="checkbox"/>	PIĄTEK #343 TBD 45/15	SOBOTA #344 TBD 35/15	NIEDZIELA MOBI LITY

#DopamineYourself

potrzebny sprzęt: hantle\*, krzesło/pufa, mata

\*Niedobylska korzysta z: 2x2,5 kg | 2x5 kg | 2x7,5 kg | 2x10 kg | 1x15 kg  
lub hantle regulowane do 20 kg oraz gumy oporowe powerband

DOŁĄCZ NA  
[NIEDOBYLSKA.COM](https://www.niedobylska.com)

