

# FANTASTIC FOUR!

BY NIEDOBYLSKA

## KOLEJNE DNI TRENINGOWE

Nie musisz programu zaczynać od poniedziałku. Po prostu idź po kolei.

ROTACJA 1

#275

**STRONG BODY**  
Klatka + Ramiona

sprzęt: hantle  
czas: ~50 min

#230

**TOTAL BODY**  
Power Abs

sprzęt: mata  
czas: ~12 min

#276

**STRONG BODY**  
Plecy + Czwórki

sprzęt: hantle, krzesło  
czas: ~50 min

#185

**STRETCH&FLEX**  
FBW

sprzęt: mata, pasek  
czas: ~15 min

#277

**STRONG BODY**  
Pośladki + Dwójki

sprzęt: hantle, miniband, krzesło  
czas: ~50 min

#287

**INTERVAL BURN**  
Burn & Shape

sprzęt: hantle  
czas: ~50 min

ACTIVE  
REST DAY

ROTACJA 2

#278

**STRONG BODY**  
Klatka + Ramiona

sprzęt: hantle  
czas: ~50 min

#228

**TOTAL BODY**  
Power Abs

sprzęt: mata  
czas: ~12 min

#279

**STRONG BODY**  
Plecy + Czwórki

sprzęt: hantle, powerband  
czas: ~50 min

#189

**STRETCH&FLEX**  
FBW

sprzęt: mata  
czas: ~15 min

#280

**STRONG BODY**  
Pośladki + Dwójki

sprzęt: hantle, mini i powerband  
czas: ~50 min

#210

**INTERVAL BURN**  
Burn & Shape

sprzęt: hantle  
czas: ~50 min

ACTIVE  
REST DAY

ROTACJA 3

#281

**STRONG BODY**  
Klatka + Ramiona

sprzęt: hantle, powerband  
czas: ~50 min

#234

**TOTAL BODY**  
Power Abs

sprzęt: mata, hantla  
czas: ~12 min

#282

**STRONG BODY**  
Plecy + Czwórki

sprzęt: hantle, krzesło  
czas: ~50 min

#203

**STRETCH&FLEX**  
FBW

sprzęt: mata  
czas: ~15 min

#283

**STRONG BODY**  
Pośladki + Dwójki

sprzęt: hantle, miniband, krzesło  
czas: ~50 min

#263

**INTERVAL BURN**  
Burn & Shape

sprzęt: hantle  
czas: ~50 min

ACTIVE  
REST DAY

ROTACJA 4

#284

**STRONG BODY**  
Klatka + Ramiona  
+ FINISHER

sprzęt: hantle, krzesło  
czas: ~50 min

#237

**TOTAL BODY**  
Power Abs

sprzęt: mata  
czas: ~12 min

#285

**STRONG BODY**  
Plecy + Czwórki  
+ FINISHER

sprzęt: hantle, krzesło  
czas: ~50 min

#240

**STRETCH&FLEX**  
FBW

sprzęt: mata  
czas: ~15 min

#286

**STRONG BODY**  
Pośladki + Dwójki  
+ FINISHER

sprzęt: hantle, krzesło, miniband  
czas: ~50 min

#288

**INTERVAL BURN**  
Burn & Shape

sprzęt: hantle  
czas: ~50 min

ACTIVE  
REST DAY

potrzebny sprzęt: hantle\*, gumy powerband (zestaw), gumy miniband (zestaw), krzesło, mata  
\*Niedobylska korzysta z: 2x2,5 kg | 2x5 kg | 2x7,5 kg | 2x10 kg | 1x15 kg | 1x20 kg