

SUMMER CUT(E)

WEEK 1

PONIEDZIAŁEK

#127

TABATA
+ BRZUCH

WTOREK

#147

STRONG BODY
FBW

ŚRODA

#166

STRETCH
Lower Body

CZWARTEK

#181

BURN & SHAPE
hardcore

PIĄTEK

#197

STRONG BODY
FBW

SOBOTA

#168

STRETCH
Upper Body

NIEDZIELA

ACTIVE
REST

WEEK 2

PONIEDZIAŁEK

#198

HIIT

WTOREK

#194

STRONG BODY
FBW

ŚRODA

#243

STRETCH
Upper Body

CZWARTEK

#227

TABATA
+ BRZUCH

PIĄTEK

#207

STRONG BODY
FBW

SOBOTA

#246

STRETCH
Lower Body

NIEDZIELA

ACTIVE
REST

WEEK 3

PONIEDZIAŁEK

#287

BURN & SHAPE

WTOREK

#121

STRONG BODY
FBW

ŚRODA

#248

STRETCH
Lower Body

CZWARTEK

#244

HIIT

PIĄTEK

#110

STRONG BODY
FBW

SOBOTA

#252

STRETCH
Upper Body

NIEDZIELA

ACTIVE
REST

WEEK 4

PONIEDZIAŁEK

#127

TABATA
+ BRZUCH

WTOREK

#147

STRONG BODY
FBW

ŚRODA

#166

STRETCH
Lower Body

CZWARTEK

#181

BURN & SHAPE
hardcore

PIĄTEK

#197

STRONG BODY
FBW

SOBOTA

#168

STRETCH
Upper Body

NIEDZIELA

ACTIVE
REST

WEEK 5

PONIEDZIAŁEK

#198

HIIT

WTOREK

#194

STRONG BODY
FBW

ŚRODA

#243

STRETCH
Upper Body

CZWARTEK

#227

TABATA
+ BRZUCH

PIĄTEK

#207

STRONG BODY
FBW

SOBOTA

#246

STRETCH
Lower Body

NIEDZIELA

ACTIVE
REST

WEEK 6

PONIEDZIAŁEK

#287

BURN & SHAPE

WTOREK

#121

STRONG BODY
FBW

ŚRODA

#248

STRETCH
Lower Body

CZWARTEK

#244

HIIT

PIĄTEK

#110

STRONG BODY
FBW

SOBOTA

#252

STRETCH
Upper Body

NIEDZIELA

ACTIVE
REST

#SzlifujęFormęNaLato

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