

PROGRAM TRENINGOWY

START!

zaczynij dobrze od początku

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
WEEK 1 tydzień pierwszy	#346 TOTAL BODY <i>bez sprzętu 42 min</i>	#348 STRONG FBW <i>hantle ~53 min</i>	ACTIVE REST DAY	#347 TABATA <i>bez sprzętu ~35 min</i>	ACTIVE REST DAY	#349 TOTAL BODY <i>bands 38 min</i>	#184 STRETCH <i>bez sprzętu 15 min</i>
WEEK 2 tydzień drugi	#346 TOTAL BODY <i>bez sprzętu 42 min</i>	#348 STRONG FBW <i>hantle ~53 min</i>	ACTIVE REST DAY	#347 TABATA <i>bez sprzętu ~35 min</i>	ACTIVE REST DAY	#349 TOTAL BODY <i>bands 38 min</i>	#192 STRETCH <i>bez sprzętu 15 min</i>
WEEK 3 tydzień trzeci	#346 TOTAL BODY <i>bez sprzętu 42 min</i>	#348 STRONG FBW <i>hantle ~53 min</i>	ACTIVE REST DAY	#347 TABATA <i>bez sprzętu ~35 min</i>	ACTIVE REST DAY	#349 TOTAL BODY <i>bands 38 min</i>	#206 STRETCH <i>bez sprzętu 15 min</i>
WEEK 4 tydzień czwarty	#346 TOTAL BODY <i>bez sprzętu 42 min</i>	#348 STRONG FBW <i>hantle ~53 min</i>	ACTIVE REST DAY	#347 TABATA <i>bez sprzętu ~35 min</i>	ACTIVE REST DAY	#349 TOTAL BODY <i>bands 38 min</i>	#218 STRETCH <i>bez sprzętu 15 min</i>