

PROGRAM TRENINGOWY

# START!

*zaczynij dobrze od początku*

PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŚRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA

NIEDZIELA

**#346**  
TOTAL  
BODY  
*bez sprzętu | 43 min*

**#348**  
STRONG  
FBW  
*hantle | 35 min*

ACTIVE  
REST  
DAY

**#347**  
TABATA  
*bez sprzętu | 36 min*

ACTIVE  
REST  
DAY

**#349**  
TOTAL  
BODY  
*bands | 38 min*

**#184**  
STRETCH  
*bez sprzętu | 15 min*

**#346**  
TOTAL  
BODY  
*bez sprzętu | 43 min*

**#348**  
STRONG  
FBW  
*hantle | 35 min*

ACTIVE  
REST  
DAY

**#347**  
TABATA  
*bez sprzętu | 36 min*

ACTIVE  
REST  
DAY

**#349**  
TOTAL  
BODY  
*bands | 38 min*

**#192**  
STRETCH  
*bez sprzętu | 15 min*

**#346**  
TOTAL  
BODY  
*bez sprzętu | 43 min*

**#348**  
STRONG  
FBW  
*hantle | 35 min*

ACTIVE  
REST  
DAY

**#347**  
TABATA  
*bez sprzętu | 36 min*

ACTIVE  
REST  
DAY

**#349**  
TOTAL  
BODY  
*bands | 38 min*

**#206**  
STRETCH  
*bez sprzętu | 15 min*

**#346**  
TOTAL  
BODY  
*bez sprzętu | 43 min*

**#348**  
STRONG  
FBW  
*hantle | 35 min*

ACTIVE  
REST  
DAY

**#347**  
TABATA  
*bez sprzętu | 36 min*

ACTIVE  
REST  
DAY

**#349**  
TOTAL  
BODY  
*bands | 38 min*

**#218**  
STRETCH  
*bez sprzętu | 15 min*

WEEK 1  
tydzień pierwszy

WEEK 2  
tydzień drugi

WEEK 3  
tydzień trzeci

WEEK 4  
tydzień czwarty