

# # FIT 14 DNI

## TRENING TYDZIEŃ 1



PON	"SHAPE&BURN" SPALANIE + MODELOWANIE
WT	"SPALANIE + BRZUCH" TRENING INTERWAŁOWY
ŚR	"MOBILITY&TRETCHING"
CZW	"BOOTY LIFT" TRENING POŚLADKÓW
PT	"TRENING GÓRY"
SOB	"20 MINUT SOLIDNEGO ROZCIĄGANIA"
NIEDZ	"TRENING SIŁOWY W DOMU"

# # FIT 14 DNI

## TRENING TYDZIEŃ 2



PON

"TRENING POŚLADKÓ Z GUMAMI MINIBAND"

WT

"MOBILITY&STRETCHING"

ŚR

"TRENING CAŁEGO CIAŁA Z HANTLAMI"

CZW

"TRENING CAŁEGO CIAŁA Z MINIBAND"

PT

"ROZCIĄGANIE Z KRZESŁEM"

SOB

"TRENING SIŁOWY W DOMU"

NIEDZ

"SPALANIE+BRZUCH" TRENING INTERWAŁOWY