

plan programu FITSTART

TYDZIEŃ 1	1. WPROWADZENIE + NAUKA WZORCÓW RUCHOWYCH 2. CORE & MORE 3. RUSZ ZDROWO BIODRA (13 MINUT - ZADANIE DODATKOWE)
TYDZIEŃ 2	1.TRENING WZMACNIAJĄCY Z BUTELKAMI WODY (37 MINUT) 2. JOGA + LUZOWANIE CIAŁA (28 MINUT) 3. WZORCE DO UTRWALENIA (ZADANIE DODATKOWE)
TYDZIEŃ 3	1.TRENING Z POWER BAND NA CAŁE CIAŁO (33 MINUTY) 2. TRENING POŚLADKÓW Z GUMĄ (38 MINUT) 3.ROZCIĄGNIJ ZGINACZE BIODER (13 MINUT - ZADANIE DODATKOWE)
TYDZIEŃ 4	1. TRENING ZE ŚCIERECZKAMI NA CAŁE CIAŁO (40 MINUT) 2. MOBILITY + ROZCIĄGANIE Z KIJKIEM (27 MINUT) 3. CORE & MORE (27 MINUT)
TYDZIEŃ 5	1. FULL BODY WORKOUT Z BUTELKAMI (37 MINUT) 2. MOBILITY + ROZLUŻNIANIE (28 MINUT) 3. TRENING BRZUCHA (12 MINUT - ZADANIE DODATKOWE)
TYDZIEŃ 6	1. TRENING WZMACNIAJĄCY BUTELKI (37 MINUT) 2.JOGA BALANS I LUZ (28 MINUT) 3. TRENING POŚLADKÓW Z POWER BANDS (38 MINUT)
TYDZIEŃ 7	1. TRENING Z GUMĄ NA CAŁE CIAŁO (33 MINUTY) 2. MOBILITY + ROZLUŻNIANIE (28 MINUT) 3. TRENING ZE ŚCIERECZKAMI NA CAŁE CIAŁO (40 MINUT)
TYDZIEŃ 8	1. FULL BODY WORKOUT Z BUTELKAMI (37 MINUT) 2. MOBILITY + ROZCIĄGANIE Z KIJKIEM (27 MINUT) 3. TRENING NIESPODZIANKA