

Etap 1 - 30 dni do super formy !

Pamiętaj o rozgrzewce przed treningiem	Dzień 1 Legs Workout #1 + Stretch #1	Dzień 2 Core Workout #1 + Stretch #1	Dzień 3 Arms Workout #1 + Stretch #1	Dzień 4 Legs Workout #1 + Stretch #1	Dzień 5 Core Workout #1 + Stretch #1
Pamiętaj o rozgrzewce przed treningiem	Dzień 6 Arms Workout #1 + Stretch #1	Dzień 7 Legs Workout #1 + Core Workout #1 + Stretch #1	Dzień 8 Core Workout #1 + Arms Workout #1 + Stretch #1	Dzień 9 Legs Workout #1 + Arms Workout #1 + Stretch #1	Dzień 10 Legs Workout #1 + Core Workout #1 + Stretch #1
Pamiętaj o rozgrzewce przed treningiem	Dzień 11 Core Workout #1 + Arms Workout #1 + Stretch #1	Dzień 12 Legs Workout #1 + Arms Workout #1 + Stretch #1	Dzień 13 Stretch #1	Dzień 14 Full Body Legs #1 + Core #1 + Arms #1 + Stretch #1	Dzień 15 Full Body Legs #1 + Core #1 + Arms #1 + Stretch #1
Pamiętaj o rozgrzewce przed treningiem	Dzień 16 Stretch #1	Dzień 17 Full Body Legs #1 + Core #1 + Arms #1 + Stretch #1	Dzień 18 Full Body Legs #1 + Core #1 + Arms #1 + Stretch #1	Dzień 19 Full Body Legs #1 + Core #1 + Arms #1 + Stretch #1	Dzień 20 Stretch #1
Pamiętaj o rozgrzewce przed treningiem	Dzień 21 Full Body Legs #1 + Core #1 + Arms #1 + Stretch #1	Dzień 22 Full Body Legs #1 + Core #1 + Arms #1 + Stretch #1	Dzień 23 Full Body Legs #1 + Core #1 + Arms #1 + Stretch #1	Dzień 24 Full Body Legs #1 + Core #1 + Arms #1 + Stretch #1	Dzień 25 Stretch #1
Pamiętaj o rozgrzewce przed treningiem	Dzień 26 Full Body Legs #1 + Core #1 + Arms #1 + Stretch #1	Dzień 27 Full Body Legs #1 + Core #1 + Arms #1 + Stretch #1	Dzień 28 Full Body Legs #1 + Core #1 + Arms #1 + Stretch #1	Dzień 29 Full Body Legs #1 + Core #1 + Arms #1 + Stretch #1	Dzień 30 Stretch #1

Dzień 31 - Przejście do Etapu 2. Kolejne wyzwanie dla super formy !

NOTATKI:

.....

.....