FIT WYZWANIE

CODZIENNIE FIT
by Marta Hennig

30 DNI

WYMIARY

	1 TYDZIEŃ	2 TYDZIEŃ	3 TYDZIEŃ	4 TYDZIEŃ
KLATKA				
BICEPS				
TALIA				
BRZUCH				
BIODRA				
UDA				
ŁYDKI				
WAGA				

- DZIEŃ 1 ☐
- DZIEŃ 2 ☐
- DZIEŃ 3 ☐
- DZIEŃ 4 ☐
- DZIEŃ 5 ☐
- DZIEŃ 6 ☐
- DZIEŃ 7 ☐
- DZIEŃ 8 ☐
- DZIEŃ 9 ☐
- DZIEŃ 10 ☐
- DZIEŃ 11 ☐
- DZIEŃ 12 ☐
- DZIEŃ 13 ☐
- DZIEŃ 14 ☐
- DZIEŃ 15 ☐
- DZIEŃ 16 ☐
- DZIEŃ 17 ☐
- DZIEŃ 18 ☐
- DZIEŃ 19 ☐
- DZIEŃ 20 ☐
- DZIEŃ 21 ☐
- DZIEŃ 22 ☐
- DZIEŃ 23 ☐
- DZIEŃ 24 ☐
- DZIEŃ 25 ☐
- DZIEŃ 26 ☐
- DZIEŃ 27 ☐
- DZIEŃ 28 ☐
- DZIEŃ 29 ☐
- DZIEŃ 30 ☐

EFEKTY

	KLATKA	BICEPS	TALIA	BRZUCH	BIODRA	UDA	ŁYDKI	WAGA
PRZED								
PO								