





Będę fit do Sylwestra!



1 grudnia	2 grudnia	3 grudnia	4 grudnia	5 grudnia	6 grudnia	7 grudnia
Cardio dla zapracowanych x3	3x10 burpees Trening na brzuch, uda i pośladki	30-40 min. biegania lub trening cardio	Trening na całe ciało	Trening siłowy w domu	Trening odchudzający lub 30-40 min. biegu	WOLNE!
8 grudnia	9 grudnia	10 grudnia	11 grudnia	12 grudnia	13 grudnia	14 grudnia
Trening interwałowy	Trening na brzuch i boczki + trening na ramiona	30-40 min. biegania lub trening cardio	Trening na nogi i pośladki + na brzuch	Trening siłowy w domu	Trening odchudzający lub 30-40 min. biegu	WOLNE!
15 grudnia	16 grudnia	17 grudnia	18 grudnia	19 grudnia	20 grudnia	21 grudnia
Cardio dla zapracowanych x4	Trening na brzuch i boczki + trening na ramiona	30-40 min. biegania lub trening cardio	Trening na nogi i pośladki + na brzuch	Trening siłowy w domu	Trening odchudzający lub 30-40 min. biegu	WOLNE!
22 grudnia	23 grudnia	24 grudnia	25 grudnia	26 grudnia	27 grudnia	28 grudnia
Trening interwałowy	3x10 burpees Trening na brzuch, uda i pośladki			Trening siłowy w domu	Trening odchudzający lub 30-40 min. biegu	30-40 min. biegania lub trening cardio
29 grudnia	30 grudnia	31 grudnia				
Cardio dla zapracowanych x4	Trening na całe ciało	Dowolne cardio 40 min. GRATULACJE!				

CodziennieFit.pl