

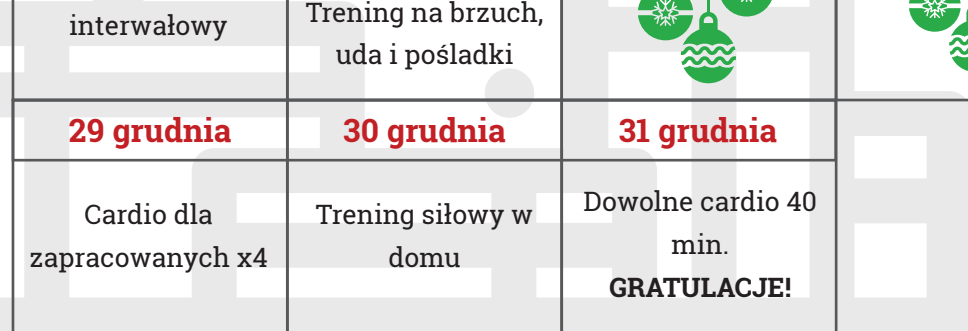




# Będę fit do Sylwestra!



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

CodziennieFit.pl