

4 LEKCJA

Zrealizuj cel z dobrym planem!



PLAN	CO?	ILE?	GDZIE I KIEDY?
Minimum			
Optimum			
Maksimum			

PLAN	CO?	ILE?	GDZIE I KIEDY?
Minimum	Spacer	10 minut	Po lunchu na dworze lub po biurze gdy będzie padać
	Orbitrek i skakanka	10 minut orbitreku 3x1 minuta skakanki	Na siłowni, kiedy nie mogę zrealizować całego treningu
Optimum	Trening siłowy	45 minut	
Maksimum	Trening siłowy i interwały	na ile mam sił	