

4 dzień wyzwania

Zrealizuj cel z dobrym planem!



PLAN

CO?

ILE?

GDZIE I KIEDY?

Minimum

Optimum

Maksimum

PLAN

CO?

ILE?

GDZIE I KIEDY?

Minimum

Optimum

Maksimum

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

Trening siłowy

45 minut

Trening siłowy i interwały

na ile mam sił