

Zrealizuj cel z dobrym planem!

Przed Tobą 30 dni wyzwania!

W planie znajdziesz harmonogram aktywności. Pamiętaj, żeby zapoznać się z przewodnikiem po aktywnościach, który przygotuje Cię do rozpoczęcia wyzwania. Znajdziesz w nim również treningi z planu. Po tygodniu treningów uzupełnij podsumowanie, aby monitorować swoje samopoczucie i postępy. Życzymy udanych treningów!

Nie zapomnij o przepisach z naszego przewodnika, które pomogą Ci zrealizować cele w kuchni.

Powodzenia!

Pamiętaj! Przed ćwiczeniami wykonaj rozgrzewkę trwającą 5-7 min (skakanka, bieżnia, rower lub ergometr wioślarski).

Trening zawsze kończ porządnym rozciąganiem.

1	2	3	4	5	6	7
Full Body Power Wykonaj trening całego ciała – przysiad z hantlami (hantle przy barkach, zejście do pełnego przysiadu), pompki klasyczne (wersja łatwiejsza: na kolanach), plank 30 s (utrzymanie stabilnej deski), mostek biodrowy jedno nogę (opcjonalnie z hantlem na biodrach), wyciskanie hantli nad głowę (Standing shoulder press), spięcia brzucha z hantlem (hantel trzymany na klatce piersiowej lub nad głowę, spięcia w górę). 6 ćwiczeń, każde 30 s pracy / 15 s przerwy, 3 obwody.	Regeneracja Wybierz się do sauny lub grotu solnej + wykonaj w domu przed snem 10 min rozciągania.	Cardio Wykonaj marszobieg – 45 min (1 min bieg / 2 min marsz).	Stretching 45 min stretchingu (możesz go wykonać w domu lub na zajęciach grupowych).	Core & Balance Wykonaj – plank 30–40 s (na przedramionach lub dłoniach), side plank na stopach 20 s na stronę (trudniejsza wersja z unoszeniem górnej nogi), Superman z zatrzymaniem (leżenie na brzuchu, unoszenie rąk i nóg jednocześnie, zatrzymanie w górze 2-3 s przy każdym powtórzeniu), unoszenia nóg proste w leżeniu na plecach (powoli opuszczaj nogi w dół, nie odrywaj lędźwi od podłoża, opcja trudniejsza → unoszenie nóg z hantlem/piłką między stopami).	Basen Wykonaj na basenie 30 min interwały – 2 szybciej / 2 wolniej.	Aktywny relaks + trening uważności Wybierz się na spacer 45–60 min + wykonaj trening uważności. Zostaw smartfon w domu, podczas spaceru skup się na oddechu, pracy nóg, ruchu rąk. Pomyśl o tym, co czujesz, spacerując.

Tu znajdziesz dodatkowe wskazówki, które pomogą Ci w wyzwaniu (kliknij na ikonkę)

Przykładowy trening? Szukaj go w naszym przewodniku.	 Sauna – jeśli trenujesz, nie pożałujesz.	 Trening dla początkujących biegaczy – co musisz wiedzieć?	 Stretching – niedoceniany, a niezbędny.	 Trening core – zadбай o stabilną formę mięśni głębokich.	 Basen – zrelaksuj się i dbaj o kondycję.	 Trening uważności – sprawdź, dlaczego warto.
--	---	--	--	---	---	---

8	9	10	11	12	13	14
Trening nóg Wykonaj ćwiczenia: - Przysiady z hantlami (Goblet squat) - Wspięcia na palce z hantlami - Wykroki z hantlami - Martwy ciąg z hantlami (rumuński) - Spnięcia brzucha z hantlem Format: 5 ćwiczeń w obwodzie, każde 10-15 powtórzeń, 2-3 obwody. Przerwa: 30-60 sekund między ćwiczeniami i obwodami.	Joga Wykonaj sesję relaksacyjną – 40 min. Możesz się wybrać również na zajęcia grupowe z jogi.	Cardio Wykonaj trening na orbitreku, utrzymuj stałe tempo 25-30 min + delikatne rozciąganie całego ciała po zejściu z urządzenia 10 min.	Trening górnej części ciała Wykonaj – 1. Wyciskanie hantli na ławce / podłodze (Chest press) 2. Wiosłowanie hantlami w opadzie (Bent-over row) 3. Arnold press (wyciskanie hantli nad głowę z rotacją) 4. Uginanie ramion z hantlami (Biceps curl) 5. Prostowanie ramion z hantlami nad głowę (Overhead triceps extension) 6. Plank z hantlami (Renegade row) Format: 6 ćwiczeń, każde 10-12 powtórzeń, 3 serie. Przerwa: 45-60 s między ćwiczeniami.	Regeneracja + trening oddechowy Oddychanie przeponowe – połóż jedną dłoń na brzuchu, drugą na klatce piersiowej. Wdech nosem → brzuch się unosi, dłoń na brzuchu idzie w górę. Wydech ustami → brzuch opada. Oddech 4-4-4 – wdech nosem przez 4 s. Zatrzymaj powietrze na 4 s. Wydech ustami przez 4 s. Krótka pauza – 2 s – i kolejny cykl.	Basen + relaks Wykonaj 25 min pływania + 8-15 minut sauna sucha.	Spacer Wybierz się na spacer 45-60 min + wykonaj trening uważności. Zostaw smartfon w domu, podczas spaceru skup się na oddechu, pracy nóg, ruchu rąk. Pomyśl o tym, co czujesz, spacerując.
15	16	17	18	19	20	21
Trening funkcjonalny Burpees bez wyskoku, szerokie przysiady z dotknięciem podłogi w siadzie i uniesieniem rąk w pozycji stojącej, plank boczny na kolanie, martwy ciąg na jednej nodze / jaskółka. 10-15 powtórzeń, 2 obwody. Przykładowy trening znajdziesz w przewodniku.	Stretching 45 min stretchingu (możesz go wykonać w domu lub na zajęciach grupowych).	Cardio Wykonaj marszobieg – 20 min (1 min bieg / 3 min marsz).	Zdrowy kręgosłup Wybierz się na zajęcia grupowe – 45 min.	Joga Wykonaj sesję relaksacyjną – 40 min. Możesz się wybrać również na zajęcia grupowe z jogi.	Basen + jacuzzi Wykonaj 30 min pływania + relaks w jacuzzi.	Spacer + roller Wybierz się na spacer 45-60 min + 15 min rollowania.
22	23	24	25	26	27	28
Full Body Workout Wykonaj – Format: 3 zestawy ćwiczeń (supersety) Każdy zestaw – 2 ćwiczenia + 1 core Powtórzenia: 10-12 Core: 15-20 powtórzeń lub 30-40 s Serie: 2-3 rundy na zestaw Przerwa: 60 s między seriami Zestaw 1: Szeroki przysiad z hantlami (Sumo squat) Uginanie ramion (Biceps curl) Spnięcia brzucha z hantlem Zestaw 2: Martwy ciąg rumuński z hantlami Prostowanie ramion nad głowę (Triceps extension) Spnięcia brzucha z hantlem nad głową Zestaw 3: Wykroki chodzone z hantlami Wznosy ramion bokiem (Lateral raises) Deska (plank 30-40 s).	Stretching 45 min stretchingu (możesz go wykonać w domu lub na zajęciach grupowych).	Cardio interwał Nordic walking 40-45 min szybkim tempem / orbitrek na siłowni.	Core Wykonaj ćwiczenia: plank / deska, skręty tułowia siedząc (Russian Twist), Bird Dog - naprzemienne wyprosty ręki i nogi w podporze przodem, spokojna wspinaczka w podporze przodem. 30 s / 30 s przerwy, 2 obwody.	Regeneracja Wybierz się do sauny lub groty solnej + wykonaj w domu przed snem 10 min rozciągania.	Basen Wykonaj 30 min pływania + relaks w jacuzzi.	Aktywny relaks + trening uważności Wybierz się na spacer 45-60 min + wykonaj trening uważności. Zostaw smartfon w domu, podczas spaceru skup się na oddechu, pracy nóg, ruchu rąk. Pomyśl o tym, co czujesz, spacerując.

29

Joga

Wykonaj sesję relaksacyjną
– 40 min. Możesz się wybrać
również na zajęcia grupowe
z jogi.

30

Stretching

45 min stretchingu (możesz go
wykonać w domu lub na
zajęciach grupowych).

Akcja Regeneracja

Masz to w MultiSport

