Plan działania: tydzień 6

6

TYDZIEŃ 6: Prostujemy się!
Nowy dzień zaczynaj od zadania codziennego, a potem zaplanuj i zrób swój trening!

PONIEDZIAŁEK		CHCESZ WIĘCEJ?		ZADANIA:
Wzmacnianie	✔	Tabata	✔	✔
WTOREK				
Mobility	✔	Tabata	✔	✔
ŚRODA				
Wzmacnianie	✔	Rozciąganie	✔	✔
CZWARTEK				
Mobility	✔	Tabata	✔	✔
PIĄTEK				
Rozciąganie	✔	Mobility	✔	✔