


GRUDZIEŃ 2023

| NIEDZIELA | PONIEDZIAŁEK | WTOREK | ŚRODA | CZWARTEK | PIĄTEK | SOBOTA |
|---|---|---|--|--|--|--|
| | | | | | 1 30 s. bieg w miejscu z kolanami do góry 20 x wall twist 20 x przysiad w pozycji plie | 2 40 s. bieg w miejscu z kolanami do góry 30 x wall twist 30 x przysiad w pozycji plie |
| 3 30 s. skakanka 30 x płaski przysiad z obrotem tułowia 30 s. brzuszki rowerowe | 4 40 s. skakanka 40 x płaski przysiad z obrotem tułowia 40 s. brzuszki rowerowe | 5 30 s. bujanie 30 x superman 30 x brzuszki rowerowe | 6 40 s. bujanie 40 x superman 40 s. brzuszki rowerowe | 7 30 s. unoszenie ramion z podskokiem 30 x ściankowa pompka 30 x przysiad w pozycji plie | 8 40 s. unoszenie ramion z podskokiem 40 x ściankowa pompka 40 x przysiad w pozycji plie | 9 30 s. bieg w miejscu z unoszeniem kolan 30 s. skakanka 30 s. bujanie |
| 10 40 s. bieg w miejscu z unoszeniem kolan 40 s. skakanka 40 s. bujanie | 11 40 s. unoszenie ramion z podskokiem 40 x płaski przysiad z obrotem tułowia 40 x superman | 12 50 s. unoszenie ramion z podskokiem 50 x płaski przysiad z obrotem tułowia 50 x superman | 13 40 s. skakanka 40 x płaski przysiad z obrotem tułowia 40 s. brzuszki rowerowe | 14 50 s. skakanka 50 x płaski przysiad z obrotem tułowia 50 s. brzuszki rowerowe | 15 40s. bieg w miejscu z kolanami do góry 40 x wall twist 40 x przysiad w pozycji plie | 16 50s. bieg w miejscu z kolanami do góry 50 x wall twist 50 x przysiad w pozycji plie |
| 17 40 s. bujanie 40 x superman 40 s. brzuszki rowerowe | 18 50 s. bujanie 50 x superman 50 s. brzuszki rowerowe | 19 40 s. skakanka 40 x płaski przysiad z obrotem tułowia 40 s. bujanie | 20 50 s. skakanka 50 x płaski przysiad z obrotem tułowia 50 s. bujanie | 21 50 s. bujanie 50 x superman 50 s. brzuszki rowerowe | 22 60 s. bujanie 60 x superman 60 s. brzuszki rowerowe | 23 60s. bieg w miejscu z kolanami do góry 60 x wall twist 60 x przysiad w pozycji plie |
| 24 100 pajacyków | 25 100 pajacyków | 26 100 pajacyków | 27 60 s. bieg w miejscu z unoszeniem kolan 60 s. skakanka 60 s. bujanie | 28 70 s. bieg w miejscu z unoszeniem kolan 70 s. skakanka 70 s. bujanie | 29 80 s. bieg w miejscu z unoszeniem kolan 80 s. unoszenie ramion z podskokiem 80 s. bujanie | 30 90 s. bieg w miejscu z unoszeniem kolan 90 s. unoszenie ramion z podskokiem 90 s. bujanie |
| 31 |  <p>SMAK ZDROWIA PORADNIA DIETETYCZNA</p> | | | | | |

FIT SYLWESTER ZE SMAKIEM ZDROWIA