

# BIKINI EXPRESS

## MIESIĘCZNY PLAN TRENINGOWY

<b>1</b> woda <input type="checkbox"/> trening <input type="checkbox"/> dieta <input type="checkbox"/>	<b>2</b> woda <input type="checkbox"/> trening <input type="checkbox"/> dieta <input type="checkbox"/>	<b>3</b> woda <input type="checkbox"/> trening <input type="checkbox"/> dieta <input type="checkbox"/>	<b>4</b> woda <input type="checkbox"/> trening <input type="checkbox"/> dieta <input type="checkbox"/>	<b>5</b> Woda <input type="checkbox"/> trening <input type="checkbox"/> dieta <input type="checkbox"/>	<b>6</b> woda <input type="checkbox"/> trening <input type="checkbox"/> dieta <input type="checkbox"/>	<b>7</b> woda <input type="checkbox"/> trening <input type="checkbox"/> dieta <input type="checkbox"/>
<b>8</b> woda <input type="checkbox"/> trening <input type="checkbox"/> dieta <input type="checkbox"/>	<b>9</b> woda <input type="checkbox"/> trening <input type="checkbox"/> dieta <input type="checkbox"/>	<b>10</b> woda <input type="checkbox"/> trening <input type="checkbox"/> dieta <input type="checkbox"/>	<b>11</b> woda <input type="checkbox"/> trening <input type="checkbox"/> dieta <input type="checkbox"/>	<b>12</b> Woda <input type="checkbox"/> trening <input type="checkbox"/> dieta <input type="checkbox"/>	<b>13</b> woda <input type="checkbox"/> trening <input type="checkbox"/> dieta <input type="checkbox"/>	<b>14</b> woda <input type="checkbox"/> trening <input type="checkbox"/> dieta <input type="checkbox"/>
<b>15</b> woda <input type="checkbox"/> trening <input type="checkbox"/> dieta <input type="checkbox"/>	<b>16</b> woda <input type="checkbox"/> trening <input type="checkbox"/> dieta <input type="checkbox"/>	<b>17</b> woda <input type="checkbox"/> trening <input type="checkbox"/> dieta <input type="checkbox"/>	<b>18</b> woda <input type="checkbox"/> trening <input type="checkbox"/> dieta <input type="checkbox"/>	<b>19</b> Woda <input type="checkbox"/> trening <input type="checkbox"/> dieta <input type="checkbox"/>	<b>20</b> woda <input type="checkbox"/> trening <input type="checkbox"/> dieta <input type="checkbox"/>	<b>21</b> woda <input type="checkbox"/> trening <input type="checkbox"/> dieta <input type="checkbox"/>
<b>22</b> woda <input type="checkbox"/> trening <input type="checkbox"/> dieta <input type="checkbox"/>	<b>23</b> woda <input type="checkbox"/> trening <input type="checkbox"/> dieta <input type="checkbox"/>	<b>24</b> woda <input type="checkbox"/> trening <input type="checkbox"/> dieta <input type="checkbox"/>	<b>25</b> woda <input type="checkbox"/> trening <input type="checkbox"/> dieta <input type="checkbox"/>	<b>26</b> Woda <input type="checkbox"/> trening <input type="checkbox"/> dieta <input type="checkbox"/>	<b>27</b> woda <input type="checkbox"/> trening <input type="checkbox"/> dieta <input type="checkbox"/>	<b>28</b> woda <input type="checkbox"/> trening <input type="checkbox"/> dieta <input type="checkbox"/>

### 1 dzień BIKINI EXPRESS

Obwody: **biust**  **udo**   
**talia**  **biceps**   
**biodra**  **łydka**

Waga:  kg

### 28 dzień BIKINI EXPRESS

Obwody: **biust**  **udo**   
**talia**  **biceps**   
**biodra**  **łydka**

Waga:  kg