

# FORMA

## WYTRZYMAŁOŚĆ I MOBILNOŚĆ II TYDZIEŃ

### MAX 20

FIT FAST  
TABATA  
FAT BURNING

FIT FIVE  
TALIA I POŚLADKI

STRETCHING  
BRZUCH

FIT FAST  
TABATA  
MAX SPALANIE

FIT FIVE  
CROSSFIT

PORANNY  
ROZRUCH II

WOLNE

### OPTYMALNY 40

BIKINI EXPRESS  
WSKOCZ W  
NOWE CIAŁO

ROZGRZEWKA  
KETTLEBELL  
POWER  
STRETCHING

NOWA JA  
MOBILITY

BIKINI EXPRESS  
MOCNY I PŁASKI

SLIM FAST  
HANTLE

NOWA JA  
CARDIO  
MOBILITY

WOLNE

### KOMPLETNY 90

BIKINI EXPRESS  
WSKOCZ W  
NOWE CIAŁO  
  
BIKINI EXPRESS  
MOCNY I PŁASKI

ROZGRZEWKA  
KETTLEBELL  
POWER  
  
NOWA JA  
MOBILITY

POWER CORE  
  
NOWA JA  
INTENSYWNA  
TABATA

BRAZYLIJSKIE  
POŚLADKI  
  
STRETCHING  
DUŻA PIŁKA

PLANK  
CHALLENGE  
  
NOWA JA  
CARDIO  
MOBILITY

BOOTCAMP  
WYZWANIE  
MODUŁ VII

WOLNE

PLAN

YOUTUBE