

# FORMA

## WYTRZYMAŁOŚĆ I MOBILNOŚĆ III TYDZIEŃ

### MAX 20

FIT FAST  
RMPB II

FIT FIVE  
TABATA  
POŚLADKI  
W OGNIU

BIKINI EXPRESS  
STRETCHING

FIT FAST  
TABATA RMPB

BT 1 x 1 SERIA  
BT 11 x 1 SERIA  
BT 13 x 1 SERIA  
STRETCHING

PORANNY  
ROZRUCH III

WOLNE

### OPTYMALNY 40

NOWA JA  
INTENSYWNA  
TABATA

BOOTCAMP  
POWER  
SZTANGA

DZIEŃ DOBRY

NOWA JA  
PLANK

FITNESS CAMP  
CARDIO & SIŁA

NOWA JA  
POWER PULSE

WOLNE

### KOMPLETNY 90

NOWA JA  
BRZUCH ZE STALI  
BOOTCAMP  
CARDIO IDEALNE

BOOTCAMP  
POWER  
SZTANGA  
PIĘKNA  
SYLWETKA  
JOGA

NOWA JA  
ŻELAZNE  
POŚLADKI  
FIRST STEPS

NOWA JA  
PLANK  
PIĘKNA  
SYLWETKA  
CARDIO

ROZGRZEWKA  
HIIT SIŁA  
BODY CONTROL

NOWA JA  
POWER PULSE  
BIKINI EXPRESS  
STRETCHING

WOLNE

PLAN

YOUTUBE