

# FORMA

## WYTRZYMAŁOŚĆ I MOBILNOŚĆ I TYDZIEŃ

### MAX 20

FIT FIVE  
MAX CARDIO

FIT FIVE TABATA  
ANTY-  
CELLULITOWA

MOBILITY  
EXPRESS

PIĘKNE CIAŁO W  
10 MINUT  
BRUTAL

PROGRAM K1

PORANNY  
ROZRUCH I

WOLNE

### OPTYMALNY 40

TIME TO SWEAT

ROZGRZEWKĄ  
HIIT 3P  
STRETCHING

NOWA JA  
JEDI

BOOTCAMP  
PLANK JUMP

DEAD OR ALIVE

POWER  
MOBILITY

WOLNE

### KOMPLETNY 90

TIME TO SWEAT

HIIT  
ABS ON FIRE •

ROZGRZEWKĄ  
HIIT 3P  
BOOTCAMP  
ROLOWANIE

BIKINI EXPRESS  
KETTLEBELL  
NOWA JA  
JEDI

ROZGRZEWKĄ  
FIT FAST  
LOWER BODY  
BOOTCAMP  
PLANK JUMP

DEAD OR ALIVE  
STRETCHING  
DUŻA PIŁKA

POWER  
MOBILITY  
FIT FAST  
ABS & WAIST •

WOLNE

PLAN

YOUTUBE