

3P WYZWANIE

1 plank 4 x 30 sekund 4 x 15 przysiadów 4 x 10 pompek	2 FITNESS CAMP PLANK	3 plank 5 x 30 sekund 5 x 15 przysiadów 5 x 10 pompek	4 NIKE PORANNY ROZRUCH I TRACK & FIELD	5 plank 6 x 30 sekund 6 x 15 przysiadów 6 x 10 pompek	6 FITNESS CAMP TABATA SQUAT & SWEAT	7 MODUŁ I
8 plank 4 x 40 sekund 4 x 20 przysiadów 4 x 13 pompek	9 FITNESS CAMP PRZYSIADY	10 plank 5 x 40 sekund 5 x 20 przysiadów 5 x 13 pompek	11 PORANNY ROZRUCH II	12 plank 6 x 40 sekund 6 x 20 przysiadów 6 x 13 pompek	13 FITNESS CAMP POMPKI	14 MODUŁ II
15 plank 4 x 50 sekund 4 x 25 przysiadów 4 x 16 pompek	16 OD DESKI DO DESKI	17 plank 5 x 50 sekund 5 x 25 przysiadów 5 x 16 pompek	18 PORANNY ROZRUCH III	19 plank 6 x 50 sekund 6 x 25 przysiadów 6 x 16 pompek	20 FITNESS CAMP HIIT JUMP 3P	21 MODUŁ VI
22 plank 4 x 60 sekund 4 x 30 przysiadów 4 x 20 pompek	23 WYZWANIE POMPKI	24 plank 5 x 60 sekund 5 x 30 przysiadów 5 x 20 pompek	25 ZŁAP ODDECH	26 plank 6 x 60 sekund 6 x 30 przysiadów 6 x 20 pompek	27 ROZGRZEWKI HIIT 3P STRETCHING	28 MODUŁ VII

PLANK

PRZYSIADY

POMPKI