

# SYLWETKA *last minute*

TYDZIEŃ	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
I	BIKINI EXPRESS TRENING Z HANTLAMI	KETTLEBELL CORE	NOWA JA ŻELAZNE POŚLADKI	RĘCE TRENING Z HANTLAMI	BOOTCAMP CARDIO IDEALNE	WOLNE	WOLNE
II	BIKINI EXPRESS TRENING Z KETTLEBELL	OD DESKI DO DESKI	BOOTCAMP POŚLADKI MARZEŃ	BIKINI EXPRESS GÓRNA CZĘŚĆ CIAŁA	PIĘKNA SYLWETKA CARDIO	WOLNE	WOLNE
III	DEAD OR ALIVE	POWER CORE	JĘDRNE POŚLADKI I ZGRABNE NOGI	FIT FIVE RĘCE, PLECY, BARKI	BOOTCAMP TABATA FAT KILLER	WOLNE	WOLNE
IV	POWER KETTLEBELL STRETCHING	KETTLEBELL ABS	PIĘKNA SYLWETKA POŚLADKI	BOOTCAMP MOCNE RAMIONA	NOWA JA CARDIO MOBILITY	WOLNE	WOLNE
V	SLIM FAST HANTLE	NOWA JA PLANK	BRAZYLIJSKIE POŚLADKI	BOOTCAMP SILNE RAMIONA	TIME TO SWEAT	WOLNE	WOLNE
VI	BOOTCAMP TABATA KETTLEBELL	BRZUCH ZE STALI	BIKINI EXPRESS NOGI I POŚLADKI	FITNESS CAMP CARDIO & SIŁA	10 STEPS	WOLNE	WOLNE
VII	ROZGRZEWKA SIŁA STRETCHING	BOOTCAMP PLANK JUMP	ROZGRZEWKA KETTLEBELL NOGI I POŚLADKI STRETCHING	ROZGRZEWKA KETTLEBELL UPPER BODY STRETCHING	NOWA JA INTENSYWNA TABATA	WOLNE	WOLNE