	Poniedziałek (sala cardio/siłowa)	Wtorek (sala cardio/siłowa)	Środa (sala cardio/siłowa)
6:30-8:30	**Ruszaj z rana !!** Cardio+rozciąganie	**Ruszaj z rana !!** Cardio+rozciąganie	**Bieg po Zdrowie** **-zajęcia biegowe**
8:45-10:45	**TRENING KETTLEBELLS** **-trening z odważnikami kettlebell**	**FBW** -trening całego ciała	**Rolowanie** -trening z rozluźniania powięzi mięśniowej
11:00-13:00	**Trening PUSH** klatka,barki,triceps	**TRENING PULL** plecy,biceps	**TRENING NÓG** -zajęcia dolnej partii ciała
13:15-15:15	**Obwodowy trening cardio**	**TRENING KETTLEBELLS** **-trening z odważnikami kettlebell**	**Zdrowe Barki** **-zapobieganie urazom barku**
15:30-17:30	**CORE STABILITY** -czyli trening mięśni głębokich	**Zdrowy kręgosłup** **-zajęcia z ćwiczeń wzmacniających**	**CORE STABILITY** -czyli trening mięśni głębokich
17:45-19:45	**Trening PUSH** klatka,barki,triceps	**TRENING PULL** plecy,biceps	**TRENING NÓG** -zajęcia dolnej partii ciała
20:00-22:00	**BIJEMY REKORDY** -zajęcia budowania siły	**BIJEMY REKORDY** -zajęcia budowania siły	**FBW** -trening całego ciała

	Czwartek (sala cardio/siłowa)	Piątek (sala cardio/siłowa)	Sobota (sala cardio/siłowa)	Niedziela (sala cardio/siłowa)
6:30-8:30	**Ruszaj z rana !!** Cardio+rozciąganie	**Bieg po Zdrowie** **-zajęcia biegowe**	**Ruszaj z rana !!** Cardio+rozciąganie	**Bieg po Zdrowie** **-zajęcia biegowe**
8:45-10:45	**Zdrowe Barki** **-zapobieganie urazom barku**	**Rolowanie** -trening z rozluźniania powięzi mięśniowej	**Trening z własną masą ciała**	**Trening z własną masą ciała**
11:00-13:00	**Trening PUSH** klatka,barki,triceps	**TRENING PULL** plecy,biceps	**TRENING NÓG** -zajęcia dolnej partii ciała	**Rolowanie** -trening z rozluźniania powięzi mięśniowej
13:15-15:15	**FBW** -trening całego ciała	**Zdrowy kręgosłup** **-zajęcia z ćwiczeń wzmacniających**	**FBW** -trening całego ciała	**Zdrowy kręgosłup** **-zajęcia z ćwiczeń wzmacniających**
15:30-17:30	**CORE STABILITY** -czyli trening mięśni głębokich	**TRENING KETTLEBELLS** **-trening z odważnikami kettlebell**	**CORE STABILITY** -czyli trening mięśni głębokich	**BIJEMY REKORDY** -zajęcia budowania siły
17:45-19:45	**Trening PUSH** klatka,barki,triceps	**TRENING PULL** plecy,biceps	**TRENING NÓG** -zajęcia dolnej partii ciała	**TRENING KETTLEBELLS** **-trening z odważnikami kettlebell**
20:00-22:00	**BIJEMY REKORDY** -zajęcia budowania siły	**BIJEMY REKORDY** -zajęcia budowania siły	**Zdrowe Barki** **-zapobieganie urazom barku**	**FBW** -trening całego ciała