

Plan treningowy

LUTY

2026

Niedziela	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota
1	2 Trening Siłowy GÓRA	3 PILATES wtorek	4 Dowolne CARDIO	5 Trenig Siłowy DÓŁ	6 PILATES piątek	7
8	9 Trening Siłowy GÓRA	10 PILATES wtorek	11 Dowolne CARDIO	12 Trenig Siłowy DÓŁ	13 PILATES piątek	14
15	16 Trening Siłowy GÓRA	17 PILATES wtorek	18 Dowolne CARDIO	19 Trenig Siłowy DÓŁ	20 PILATES piątek	21
22	23 Trening Siłowy GÓRA	24 PILATES wtorek	25 Dowolne CARDIO	26 Trenig Siłowy DÓŁ	27 PILATES piątek	28

DOWOLNE CARDIO - 30-40 minut dowolnego CARDIO - bieżnia, rowerek, orbitrek, bieganie, treningi cardio z youtube, dance cardio itp.