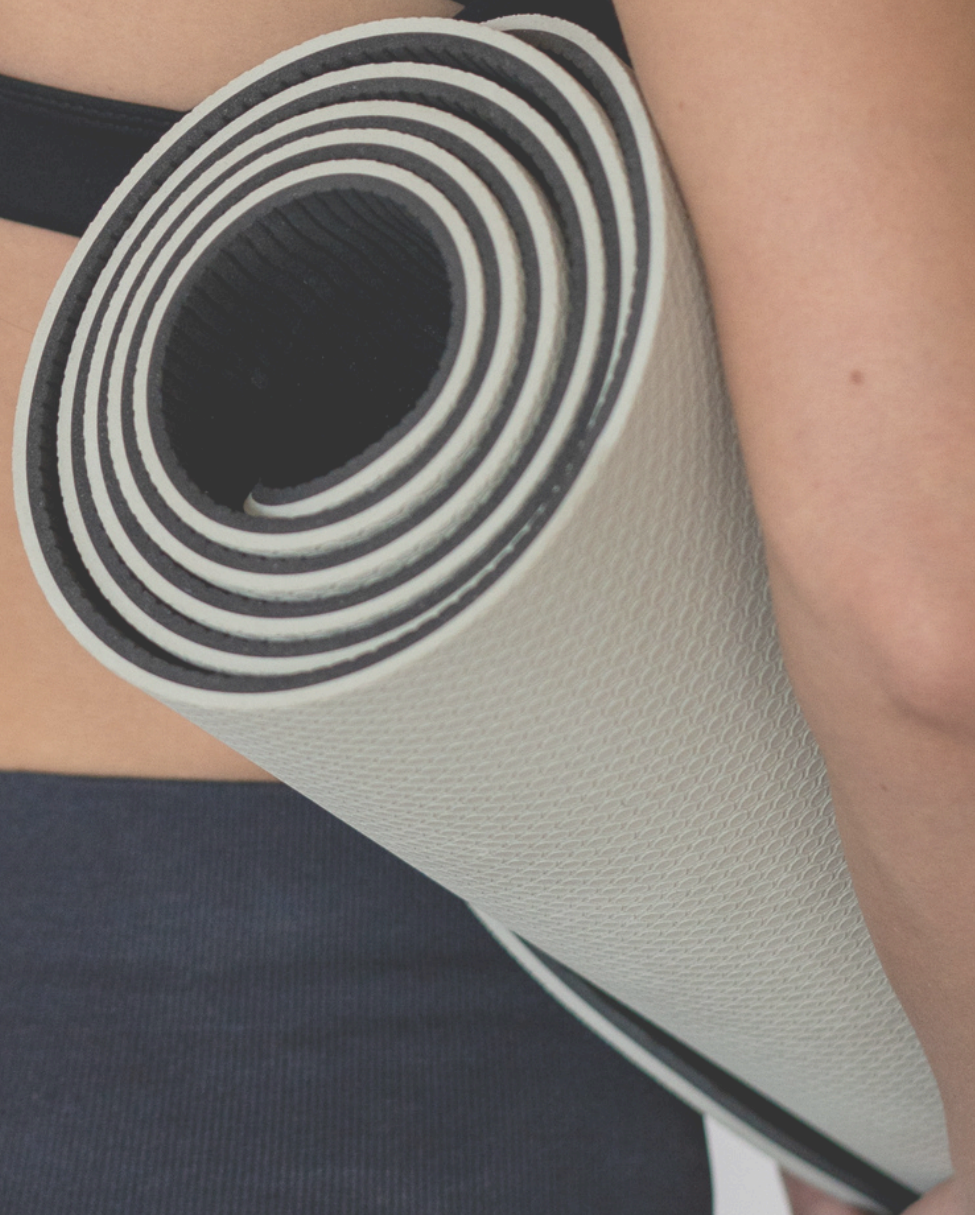


# BEZ SPRZĘTU

## Plan treningowy

**3 tygodnie**



# Tydzień 1



GETFIT  
online

# TYGODNIOWY planner treningowy

## tydzień 1

pon

PILATESflow  
całe ciało

30min

wt

TRENING OBWODOWY  
góra + mięśnie brzucha

25min

śr

PRZERWA

-

CZW

TRENING OBWODOWY  
wew str ud + pośladki

30min

pt

TABATA

6min

sob

PRZERWA

-

ndz

PILATES HIIT  
całe ciało

20min

GETFIT  
online

# GETFIT online

pon

**PILATESflow - 30min**  
całe ciało

wt

**Trening obwodowy - 25min**  
górną + mięśnie brzucha

CZW

**Trening obwodowy - ok 30min**  
wewnętrzna strona ud + pośladki

pt

**TABATA - 6min**  
na 100%

ndz

**Pilates HIIT - 20min**  
całe ciało

kliknij w filmik by przejść do treningu

A woman in a pink athletic outfit is performing a yoga pose on a white mat in a bright room. She is in a side plank position, with her right arm on the floor and her left arm extended upwards. The room features large windows, a mirror, and a potted plant. The text "Tydzień 2" is overlaid in the center.

# Tydzień 2

GETFIT  
@GETFITtime

GETFIT<sub>online</sub>

# TYGODNIOWY planner treningowy

## tydzień 2

pon

PILATESflow  
zdrowy kręgosłup + brzuch

30min

wt

HIIT  
całe ciało

15min

śr

PRZERWA

-

CZW

OBWODOWE FLOW  
nogi i pośladki

27min

pt

TABATA

4min

sob

PRZERWA

-

ndz

PILATESflow  
całe ciało

34min

# GETFIT online

pon

**PILATESflow - 30min**  
zdrowy kręgosłup + brzuch

wt

**HIIT - 15min**  
całe ciało

CZW

**Nogi i pośladki - 27min**  
obwodowe flow

pt

**TABATA - 4min**  
na 100%

ndz

**PILATESflow - 34min**  
całe ciało

kliknij w filmik by przejść do treningu



# Tydzień 3

GETFIT<sub>online</sub>



# TYGODNIOWY planner treningowy

## tydzień 3

pon

Pilates HIIT  
całe ciało

20min

wt

Jeden obwód + tabata  
Góra + brzuch + tabata 4min

14min

śr

PRZERWA

-

czw

Jeden obwód **x2**  
nogi i pośladki

20min

pt

PILATESflow  
całe ciało

30min

sob

PRZERWA

-

ndz

PRZERWA

-

GETFIT  
online

# GETFIT online

pon

**Pilates HIIT - 20min**  
całe ciało

wt

**Góra + brzuch - 10min**  
Jeden obwód

+

**TABATA - 4min**  
na 100%

CZW

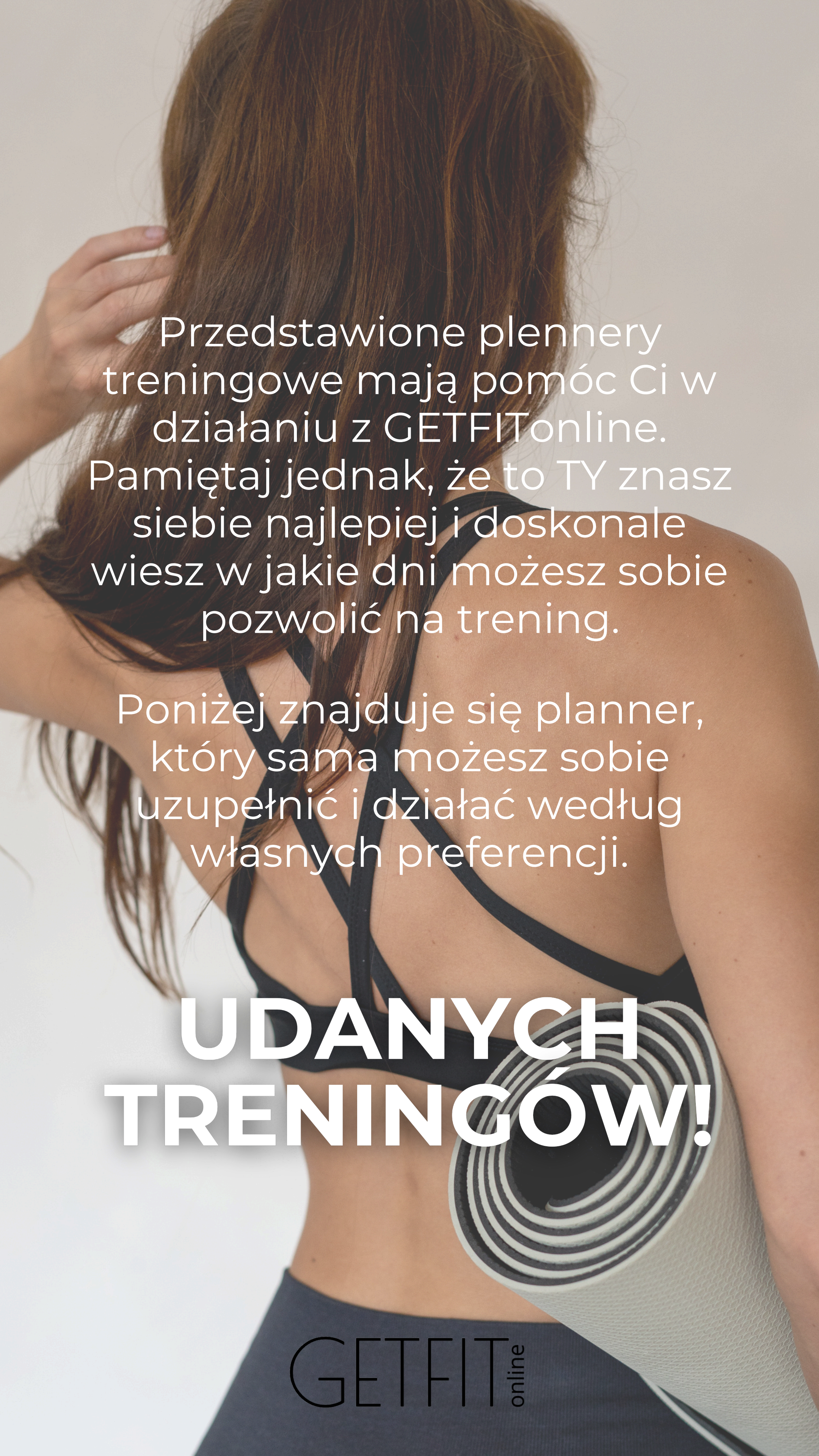
**Nogi i pośladki - 10min**  
Jeden obwód

**X2**

pt

**PILATESflow - 30min**  
całe ciało

kliknij w filmik by przejść do treningu



Przedstawione plennery treningowe mają pomóc Ci w działaniu z GETFITonline. Pamiętaj jednak, że to TY znasz siebie najlepiej i doskonale wiesz w jakie dni możesz sobie pozwolić na trening.

Poniżej znajduje się planner, który sama możesz sobie uzupełnić i działać według własnych preferencji.

# UDANYCH TRENINGÓW!

GETFIT<sub>online</sub>

# mój TYGODNIOWY planner treningowy

pon

wt

śr

CZW

pt

sob

ndz

**DZIĘKUJĘ, ŻE JESTEŚ!**

@GETFITtime\_  
@alitness\_

GETFIT<sub>online</sub>