

GETFIT<sup>online</sup>

DO IT  
FOR YOU  
4 tygodnie





# PIERWSZY TYDZIEŃ

WT

FBW - FULL BODY WORKOUT

ŚR

CAŁE CIAŁO | 15MIN HIIT

CZW

PRZERWA

PT

CAŁE CIAŁO | 10MIN 2X + TABATA

SOB

BRZUCH + GÓRA | STRONG PILATES

NDZ

PRZERWA

# WYBIERZ VIDEO

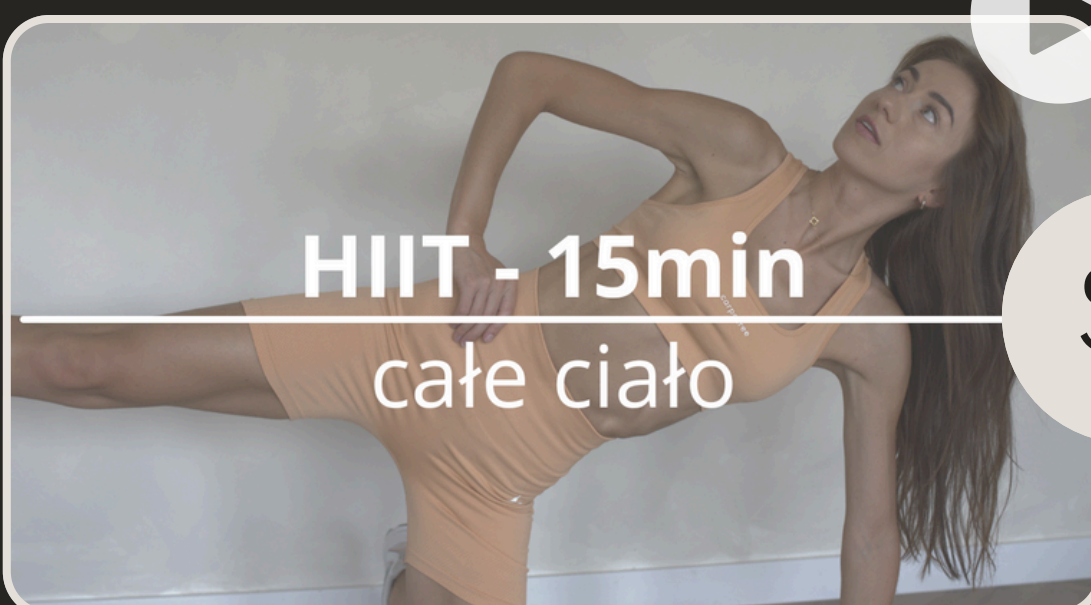
KLIKNIJ W FILMIK BY PRZEJŚĆ DO TRENINGU

WT



**FBW - 45min**  
całe ciało

ŚR



**HIIT - 15min**  
całe ciało

PT



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

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

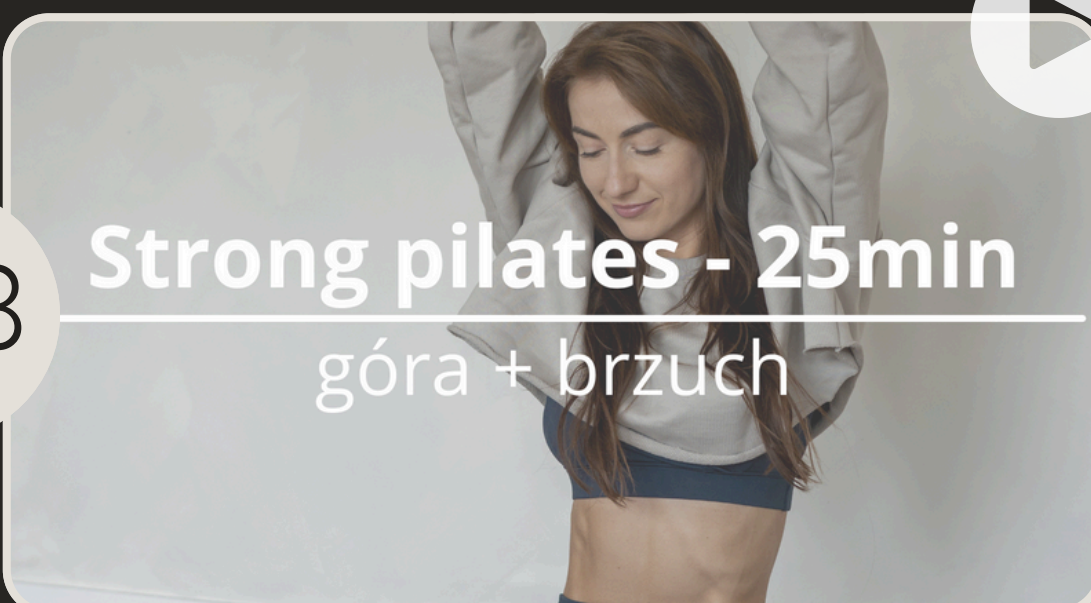


**TABATA - 4min**  
na 100%



SOB

**Strong pilates - 25min**  
góra + brzuch



# DRUGI TYDZIEŃ

PON ZDROWY KRĘGOSŁUP + BRZUCH | 30MIN

WT NOGI I POŚLADKI | 20MIN

ŚR PRZERWA

CZW HIIT | 20MIN

PT GÓRA + MIĘŚNIE BRZUCHA | 25MIN

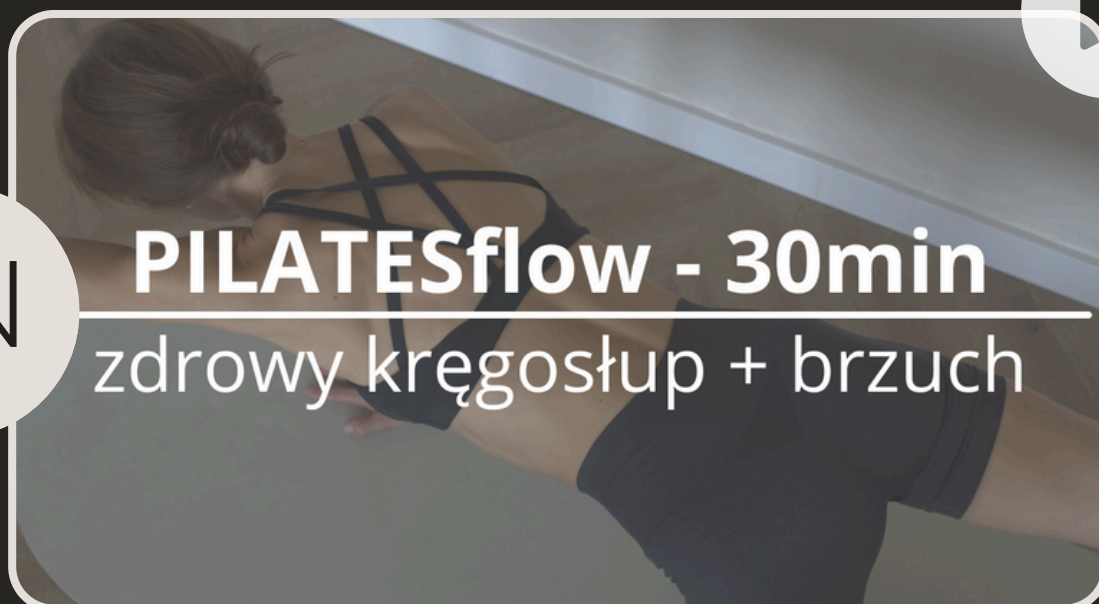
WEEKEND PRZERWA

# WYBIERZ VIDEO

KLIKNIJ W FILMIK BY PRZEJŚĆ DO TRENINGU

PON

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



WT

**Trening obwodowy - 20min**  
nogi i pośladki



CZW

**HIIT - 20min**  
całe ciało



PT

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



# TRZECI TYDZIEŃ

PON GÓRA + CARDIO | 25MIN

WT PILATESFLOW - CAŁE CIAŁO | 34MIN

ŚR PRZERWA

CZW POŚLADKI + BRZUCH | 30MIN

PT TABATA | 8MIN

WEEKEND PRZERWA

# WYBIERZ VIDEO

KLIKNIJ W FILMIK BY PRZEJŚĆ DO TRENINGU

PON

**Trening obwodowy - 25min**  
góra + cardio

WT

**PILATESflow - 34min**  
całe ciało

CZW

**PILATESflow - 30min**  
pośladki + brzuch

PT

**TABATA - 8min**  
na 100%



# CZWARTY TYDZIEŃ

PON FBW - OBWODOWY | 35MIN

WT WEWNĘTRZNA STR UD + POŚLADKI | 30MIN

ŚR PRZERWA

CZW PILATES HIIT | 20MIN

PT MOCNY BRZUCH | 30MIN

WEEKEND PRZERWA



# WYBIERZ VIDEO

KLIKNIJ W FILMIK BY PRZEJŚĆ DO TRENINGU

PON

**FBW - 35min**  
całe ciało

WT

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

CZW

**Pilates HIIT - 20min**  
całe ciało

PT

**Mocny brzuch - 30min**  
trening obwodowy



# MÓJ PLANNER

ZAPLANUJ TYDZIEŃ WEDŁUG  
SWOJEJ CODZIENNOŚCI

PON

WT

ŚR

CZW

PT

WEEKEND

# DO IT FOR YOU



Nie musisz już liczyć na motywację. Po miesiącu działania masz wyrobiony nawyk.

- @alitness\_