MIESIĄC ..... ROK .....

FitKalendarz

FitKlasa
AKTYWNOŚĆ DLA ZDROWIA

DZIEŃ TYGODNIA	Nie piję słodzonych napojów, wybieram wodę		Kładę się spać przed 21:30 i śpię 8–10 godzin		Oglądam TV, bawię się, korzystając z telefonu, konsoli lub komputera do 2 godzin		Wyzwania do wykonania		
	STREFA ZDROWIA	STREFA RYZYKA	STREFA ZDROWIA	STREFA RYZYKA	STREFA ZDROWIA	STREFA RYZYKA	ćwiczenie	STREFA ZDROWIA	STREFA RYZYKA
1							30 x pajacyk		
2							30 x przysiad		
3							30 x przysiad – wyskok		
4							30 x brzuszek		
5							30 x skakanka		
6							30 x bieg górski		
7							30 x skip A		
8							30 x bieg bokserski		
9							30 x pajacyk		
10							30 x przysiad		
11							30 x przysiad – wyskok		
12							30 x brzuszek		
13							30 x skakanka		
14							30 x bieg górski		
15							30 x skip A		
16							30 x bieg bokserski		
17							30 x pajacyk		
18							30 x przysiad		
19							30 x przysiad – wyskok		
20							30 x brzuszek		
21							30 x skakanka		
22							30 x bieg górski		
23							30 x skip A		
24							30 x bieg bokserski		
25							30 x pajacyk		
26							30 x przysiad		
27							30 x przysiad – wyskok		
28							30 x brzuszek		
29							30 x skakanka		
30							30 x bieg górski		
31							30 x skip A		
WYNIK:									