

FAZA II (24.04-06.05)

WYMIARY (cm):	24.04	06.04
biceps		
talia		
brzuch		
biodra		
pupa		
udo lewe		
udo prawe		
łydka lewa		
łydka prawa		

DZIEŃ	TRENING	ILOŚĆ WYPITEJ WODY	GRZESZKI
Dzień 1 23.04	Faza II - Plan treningowy I		
Dzień 2 24.04	Faza II - Plan treningowy II		
Dzień 3 25.04	Faza II - Plan treningowy III		
Dzień 4 26.04	Faza II - Plan treningowy IV		
Dzień 5 27.04	Przewidywany dzień wolny od treningu		
Dzień 6 28.04	Faza II - Plan treningowy V		
Dzień 7 29.04	Faza II - Plan treningowy VI		
Dzień 8 30.04	Faza II - Plan treningowy I		
Dzień 9 01.05	Faza II - Plan treningowy II		
Dzień 10 02.05	Faza II - Plan treningowy III		
Dzień 11 03.05	Faza II - Plan treningowy IV		
Dzień 12 04.05	Przewidywany dzień wolny od treningu		
Dzień 13 05.05	Faza II - Plan treningowy V		
Dzień 14 06.05	Faza II - Plan treningowy VI		