

70 DNI Z MEL B – przywitaj nowy rok z nowym ciałem –
plan treningowy FAZA IV

www. Tips For Women. Pl

Dzień:	Trening:	Ilość wypitej wody:	Dodatkowa aktywność:	Grzeszki:
Dzień 1	FAZA IV – Plan treningowy I			
Dzień 2	FAZA IV - Plan treningowy II			
Dzień 3	FAZA IV - Plan treningowy III			
Dzień 4	Dzień wolny ☺			
Dzień 5	FAZA IV - Plan treningowy IV			
Dzień 6	FAZA IV - Plan treningowy V			
Dzień 7	FAZA IV - Plan treningowy VI			
Dzień 8	FAZA IV - Plan treningowy I			
Dzień 9	FAZA IV - Plan treningowy II			
Dzień 10	FAZA IV - Plan treningowy III			
Dzień 11	Dzień wolny ☺			
Dzień 12	FAZA IV - Plan treningowy IV			
Dzień 13	FAZA IV - Plan treningowy V			
Dzień 14	FAZA IV - Plan treningowy VI			

Wymiary: