

# SUMMER CHALLENGE

## SIERPIEŃ 2019

PON	WT	ŚR	CZW	PT	SB	ND
			01 <b>SUMMER PREMIUM #1</b> <b>NOWOŚĆ</b> + MAX SPALANIE #1	02 FIT początek 3 Lower Focus-1 + SUMMER trening #8	03 FIT początek 3 DANCE #2 + TABATA SPLIT #2	04 ✕
05 FIT początek 3 Cardio Booty-1 + SUMMER trening #20	06 <b>SUMMER</b> trening #6 + #16 + Płaski brzuch w 10 minut #14 <b>NOWOŚĆ</b>	07 <b>BIKNI BODY EXPRESS</b> Arms, Back & Abs	08 <b>BIKNI BODY EXPRESS</b> Whole Body Move	09 <b>SUMMER</b> trening #7 + #17 + Modelowanie pośladka #8 <b>NOWOŚĆ</b>	10 FIT początek 3 Active Stretch	11 ✕
12 FIT początek 3 Kickboxing Core-1 + SUMMER trening #19	13 <b>SUMMER PREMIUM #2</b> <b>NOWOŚĆ</b> + Modelowanie pośladka #1+ #7	14 FIT początek 3 Upper Focus-1 + Upper Body & Core #3	15 ✕	16 <b>SUMMER</b> trening #5 + SUMMER trening #11	17 <b>BIKNI BODY EXPRESS</b> Recovery Flow	18 ✕
19 FIT początek 3 Power Body-2 + SUMMER trening #23	20 FIT początek 3 Cardio Booty-2 + SUMMER trening #3	21 <b>BIKNI BODY EXPRESS</b> 2nd Arms, Back & Abs	22 <b>BIKNI BODY EXPRESS</b> Lifting Butt	23 <b>SUMMER PREMIUM #3</b> <b>NOWOŚĆ</b> + MAX SPALANIE #2	24 FIT początek 3 Pilates-2	25 ✕
26 <b>SUMMER</b> trening #9 + #14 + Płaski brzuch w 10 minut #9	27 <b>SUMMER PREMIUM #4</b> <b>NOWOŚĆ</b> + BODY BEAST #7	28 FIT początek 3 Lower Focus-2 + Modelowanie pośladka #4	29 FIT początek 3 Upper Focus-2 + Upper Body & Core #4	30 <b>SUMMER</b> trening #21 + SUMMER trening #12	31 FIT początek 3 Power Yoga-2	

## HARD

Poziom trudności:  
**TRUDNY**

”

Trenuj jak  
bestia,  
wyglądaj jak  
piękność!

”



[www.fitbodyclub.pl](http://www.fitbodyclub.pl)