

Plan treningowy na tydzień: 08.11 - 14.11

Poniedziałek	Wtorek	roda	Czwartek	Pi tek	Sobota	Niedziela
	MORNING Training_A Brak opisu <i>50min 488 kcal</i>		AFTERNOON Training_B Brak opisu <i>1h 6min 770 kcal</i>			

Szczegóły planu:

Poniedziałek

Wtorek

Training_A

MORNING

Opis: - Brak

Wskazówki do treningu: - Brak

Trening powinien trwać 50min i powinien podczas niego spalić 488 kcal

Cwiczenia w treningu:

1. Exercise_2

Zakres: 1 serii po 20 powtórzeń. Każda seria powinna trwać 30min

Opis: - Brak

Instrukcja: - Brak

Etykiety: Obciążenie, Obciążenie nogi

2. Exercise_1

Zakres: 4 serii po 15 powtórzeń. Każda seria powinna trwać 5min

Opis: - Brak

Instrukcja: - Brak

Etykiety: Obciążenie nogi

roda

Czwartek

Training_B

AFTERNOON

Opis: - Brak

Wskazówki do treningu: - Brak

Trening powinien trwać 1h 6min i powinien podczas niego spalić 770 kcal

Cwiczenia w treningu:

1. Exercise_2

Zakres: 8 serii po 20 powtórzeń. Każda seria powinna trwać 8min

Opis: - Brak

Instrukcja: - Brak

Etykiety: Obciążenie, Obciążenie nóg

Pitek

Sobota

Niedziela