# Luty

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 13 | 14 Muscu  podziebiony | 15 trompette | 16 Kibele stand-up | 17 Silka ? | 18 Bellini ? | 19 Wyciagnac 100 |
| 20 IT: PATCH | 21 muscu | 22 trompette | 23 painting | 24 Muscu | 25 Trompette  muscu | 26 Painting  Rysunki postac pod krzyzem |
| 27 pranie | 28 Muscu  Pecs z radami byc gotowy |  |  |  |  |  |

# Tydzien 8

## Step by step:

## wnioski

chce gotowe rozwiazania nie analizuje, nie chce przyzwoic, zrozumien, znalezc

np. Patch, nie odpowiadam na pytania techniczne, nie powtarzam tego, mam fichier

## plan perso

zero planu,

jak zaczynasz sie interesowac to masz mozliwosc dokonac wyboru co wolisz, I masz pierwszy krok w kierunku planu

plan .tr, miec plan co krok po kroku robie, dossiers krok

## plan muscu

cele :

* biceps,
* pecs,
* zawsze -abdo, zawsze 2 postawa,

podzielic treningi na 3 razy na tydzien:

* Biceps, plecy,
* Pecs, abdo, triceps
* Zgietki, bras, squat

## plan .ev

przelozyc na to inne pomysly

tinder

bary

dyskoteki

poznajesz na ulicy, miedzy ktora a ktora

19 dzielnica calkiem inny swiat

1. Zdjecia byc wypoczety w dobrym kadrze. Dobrze sie poczuc ze soba samym, zrobic sobie przyjemnosc I uwiecznic to na zdjeciu, po to ide na wyjscie
2. Pytam ludzi o fajne miejsca, jak ten gosc ze stanow wiedzial o stand-up, WTF, ja tu mieszkam I o niczym nie wiem

## plan IT

wszystko o DI – najwazniejsze z tego wszystkiego, krok po kroku. Powtarza sie wszedzie.

~~suncet sunrise, slowka do wloch~~

~~reduce, versioning, upload image, save bate[], slider, encypt value on save~~

~~//return CreatedAtAction(nameof(GetTaskById), new { id = newTask.Id }, newTask);~~

### ~~MyAppMemo~~

~~puis difficulter, puis faire avec difficile~~

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ~~Mo~~ | ~~Tu~~ | We | Th | Fr | Sa | Su |  |
|  |  |  |  |  |  |  | 8 |
|  |  |  |  |  |  |  | 9 |
|  |  |  |  |  |  |  | 10 |
|  |  |  |  |  |  |  | 11 |
|  |  |  |  |  |  |  | 12 |
|  |  |  |  |  |  |  | 13 |
|  |  |  |  |  |  |  | 14 |
|  |  |  |  |  |  |  | 15 |
|  |  |  |  |  |  |  | 16 |
|  |  |  |  |  |  |  | 17 |
|  |  |  |  |  |  |  | 18 |
|  |  |  |  |  |  |  | 19 |
|  |  |  |  |  |  |  | 20 |
|  |  |  |  |  |  |  | 21 |
|  |  |  |  |  |  |  | 22 |
|  |  |  |  |  |  |  | 23 |
|  |  |  |  |  |  |  | 24 |

# Tydzien 7

Budget – ~~88€~~

Słówka do wloch, Zobaczyc co z tym ekspresem, pneu moto

~~What I want: Unplag, jeden dzien bez internetu, niedziela~~

~~Co chce wiedziec o venecji, kompozytorzy, zezba, galerie,~~

~~Co chce wiedziec o van goghum I jego bladzeniu, o soutinie, I jego fascynacji gniciem, ludzmi, domami ktore maja zycie.~~

~~W szalenstwie, we wszystkim jest odpowiedz.~~

.~~chirurgie annule~~,

### 12.09.2023 poniedzialek

* ~~Ogarnac ten temat >NET Anguar together.~~
* ~~Zakupy lidl, przygotowac sie na operacje.~~

### 13.09.2023 wtorek

~~Operacja anulowana, na 25 kwietnia~~

### 14.09.2023 sroda

### 15.09.2023 czwartek

Trumpette, ecouteurs, music sheat,

### 16.09.2023 piatek

### 17.09.2023 sobota

### 18.09.2023n iedziela

# Tydzien 6

Plan jak brzuszki, W tym tygodniu zrozumiec co musze zrobic zeby stracic brzuszek.

*Muscu pamietnik*

~~Dziurka w pasku, Zrobic wtyczke , , zrobic pranie~~

~~Cos dla sztuki: portret Maély.~~

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Mo | Tu | We | Th | Fr | Sa | Su |  |
|  |  |  |  |  |  |  | 8 |
|  |  |  |  |  |  |  | 9 |
|  |  |  |  |  |  | recital | 10 |
|  |  |  |  |  |  |  | 11 |
|  |  |  |  |  |  |  | 12 |
|  |  |  |  |  |  |  | 13 |
|  |  |  |  |  |  |  | 14 |
|  |  |  |  |  |  |  | 15 |
|  |  |  |  |  |  |  | 16 |
|  |  |  |  |  |  |  | 17 |
|  |  |  |  |  |  |  | 18 |
|  | ~~koncert~~ |  |  |  |  |  | 19 |
| ~~pranie~~ |  | ~~Zrobic wtyczke~~ | Dziurka w pasku |  |  |  | 20 |
|  |  |  |  |  |  |  | 21 |
|  |  |  |  |  |  |  | 22 |
|  |  |  |  |  |  |  | 23 |
|  |  |  | Torba na silownie |  |  |  | 24 |
|  |  |  | ~~Co chcesz namalowac, czemu potrzebujesz pretekstu zeby ja poznac.~~ |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Model

# ROK 2023

5k 2023

# Tydzien x

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Mo | Tu | We | Th | Fr | Sa | Su |  |
|  |  |  |  |  |  |  | 8 |
|  |  |  |  |  |  |  | 9 |
|  |  |  |  |  |  |  | 10 |
|  |  |  |  |  |  |  | 11 |
|  |  |  |  |  |  |  | 12 |
|  |  |  |  |  |  |  | 13 |
|  |  |  |  |  |  |  | 14 |
|  |  |  |  |  |  |  | 15 |
|  |  |  |  |  |  |  | 16 |
|  |  |  |  |  |  |  | 17 |
|  |  |  |  |  |  |  | 18 |
|  |  |  |  |  |  |  | 19 |
|  |  |  |  |  |  |  | 20 |
|  |  |  |  |  |  |  | 21 |
|  |  |  |  |  |  |  | 22 |
|  |  |  |  |  |  |  | 23 |
|  |  |  |  |  |  |  | 24 |