

ETAP 1

Strefa Zero

KALENDARZ TRENINGÓW

TYDZIEŃ 1

- DZIEŃ 1 Strefa Zero
- DZIEŃ 2 Fit Test 1
- DZIEŃ 3 **Break**
- DZIEŃ 4 HIT 1, Siła i balans
- DZIEŃ 5 Strefa Zero
- DZIEŃ 6 **Break**
- DZIEŃ 7 **Break**

TYDZIEŃ 2

- DZIEŃ 8 HIT 2 Siła i Wytrzymałość
- DZIEŃ 9 Strefa Zero
- DZIEŃ 10 **Break**
- DZIEŃ 11 HIT1, Siła i balans
- DZIEŃ 12 HIT 2 Siła i Wytrzymałość
- DZIEŃ 13 Strefa Zero
- DZIEŃ 14 **Break**

TYDZIEŃ 3

- DZIEŃ 15 Fit-Test 2
- DZIEŃ 16 HIT 1, Siła i balans
- DZIEŃ 17 **Break**
- DZIEŃ 18 HIT 2 Siła i Wytrzymałość
- DZIEŃ 19 HIT 3 Totalne 15-Extra
- DZIEŃ 20 Strefa Zero
- DZIEŃ 21 **Break**

TYDZIEŃ 4

- DZIEŃ 22 HIT1, Siła i balans
- DZIEŃ 23 HIT 2 Siła i Wytrzymałość
- DZIEŃ 24 HIT 3 Totalne 15-Extra
- DZIEŃ 25 **Break**
- DZIEŃ 26 HIT1, Siła i balans
- DZIEŃ 27 HIT 2 Siła i Wytrzymałość
- DZIEŃ 28 **Break**

Trenuj wg. kalendarza Rozpiski do
filmów Override Fitness

ETAP 2

Siła & Wytrzymałość

KALENDARZ TRENINGÓW

Dni 29-56

TYDZIEŃ 5

DZIEŃ 29 Fit Test 3
DZIEŃ 30 HIT 5, Cardio Sport
DZIEŃ 31 Break
DZIEŃ 32 HIT 4 Max Stop Cardio Limit
DZIEŃ 33 HIT 5, Cardio Sport
DZIEŃ 34 HIT 2 Siła i Wytrzymałość
DZIEŃ 35 Break

TYDZIEŃ 6

DZIEŃ 36 HIT 6 Siła i Opór/ resistance
DZIEŃ 37 HIT 4 Max Stop Cardio Limit
DZIEŃ 38 HIT 5, Cardio Sport
DZIEŃ 39 Break
DZIEŃ 40 HIT 4 Max Stop Cardio Limit
DZIEŃ 41 HIT 5, Cardio Sport
DZIEŃ 42 Break

TYDZIEŃ 7

DZIEŃ 43 Fit-Test 4
DZIEŃ 44 HIT 7 Siła Wybicia/ autobiografia
DZIEŃ 45 HIT 8 Max 21 Extra
DZIEŃ 46 Break
DZIEŃ 47 HIT 6 Siła i Opór/ resistance
DZIEŃ 48 HIT 8 Max 21 Extra
DZIEŃ 49 Break

TYDZIEŃ 8

DZIEŃ 50 HIT 8 Max 21 Extra
DZIEŃ 51 HIT 6 Siła i Opór/ resistance
DZIEŃ 52 HIT 7 Siła Wybicia/ autobiografia
DZIEŃ 53 Break
DZIEŃ 54 HIT 6 Siła i Opór/ resistance
DZIEŃ 55 HIT 7 Siła Wybicia/ autobiografia
DZIEŃ 56 Break

Trenuj wg. kalendarza Rozpiski do
filmów Override Fitness

ETAP 3

EXIT/ UCIECZKA

KALENDARZ TRENINGÓW

Dni 57-83

TYDZIEŃ 9 Odpoczynek/ Recovery

DZIEŃ 57 Fit Test 4
DZIEŃ 58 X-Man
DZIEŃ 59 Break
DZIEŃ 60 X-Man
DZIEŃ 61 X-Man
DZIEŃ 62 Break
DZIEŃ 63 Break

TYDZIEŃ 10

DZIEŃ 64 HIT 7 Siła Wybicia/ autobiografia
DZIEŃ 65 X-Man
DZIEŃ 66 HIT 8 Max 21 Extra
DZIEŃ 67 Break
DZIEŃ 68 Wybór własny filmu
DZIEŃ 69 Wybór własny filmu
DZIEŃ 70 Break

TYDZIEŃ 11

DZIEŃ 71 Fit-Test 6
DZIEŃ 72 HIT 9 Override/ Nadpisanie
DZIEŃ 73 Break
DZIEŃ 74 HIT 8 Max 21 Extra
DZIEŃ 75 HIT 9 Override/ Nadpisanie
DZIEŃ 76 Break
DZIEŃ 77 Break

TYDZIEŃ 12

DZIEŃ 78 HIT 10 Exit/ Ucieczka
DZIEŃ 79 X-Man
DZIEŃ 80 Break
DZIEŃ 81 HIT 9 Override/ Nadpisanie
DZIEŃ 82 HIT 10 Exit/ Ucieczka
DZIEŃ 83 Break

Trenuj wg. kalendarza Rozpiski do
filmów Override Fitness