

# PLAN TRENINGOWY


## Instrukcja:

Każdy nowy tydzień rozpocznij od zaplanowania treningów. Poniżej znajdziesz informację, jak często należy wykonywać poszczególne zestawy ćwiczeń. Każdego tygodnia ustal zakres 1-2 zestawów do wykonania. Staraj się trzymać ustalonego planu, aby zachować regularność i osiągać efekty.

**Zestaw kojący:** 5-7 razy w tygodniu

**Zestaw gibkość:** 2-4 razy w tygodniu

**Zestaw siłowy:** 2-3 razy w tygodniu

Po każdym zakończonym treningu zamaluj  w tabeli, pomoże Ci to śledzić postępy i utrzymać motywację na kolejne tygodnie.

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
<b>Zestaw</b>							
<b>TYDZIEŃ 1</b>							
<b>Zestaw</b>							
<b>TYDZIEŃ 2</b>							
<b>Zestaw</b>							
<b>TYDZIEŃ 3</b>							
<b>Zestaw</b>							
<b>TYDZIEŃ 4</b>							
<b>Zestaw</b>							
<b>TYDZIEŃ 5</b>							
<b>Zestaw</b>							
<b>TYDZIEŃ 6</b>							

## Moje odczucia:

Po zestawie kojącym:....