

Plank & Push-up challenge

TRZYDZIESTODNIOWE WYZWANIE DLA CIEBIE!

Podejmujesz się zostać mistrzem treningowej formy? Jeśli tak, to bierz się chyżo do roboty!

Przed sobą masz pozycje o progresowym stopniu trudności. **Na każdy poziom przeznaczamy 10 dni, podczas których musisz zrobić po trzy rundy każdego zestawu ćwiczeń.**

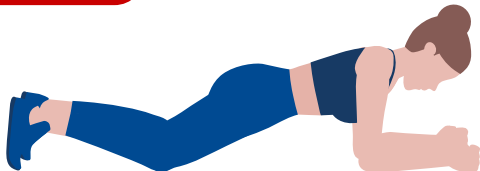
Gotowy, gotowa? No to do dzieła!

Poziom podstawowy



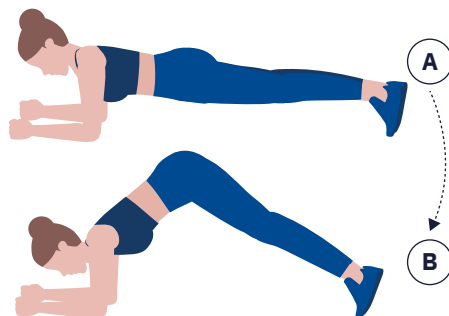
przeznacz na każdą z pozycji od 30 do 45 sekund

01



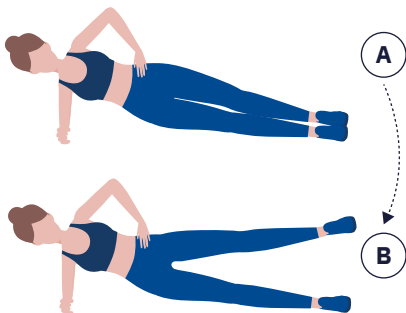
Deska na kolanach

02



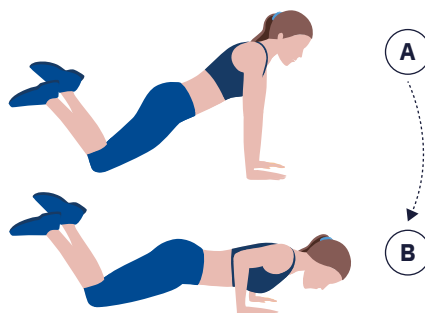
Deska „skok delfina”

03



Boczna deska z uniesieniem nogi

04



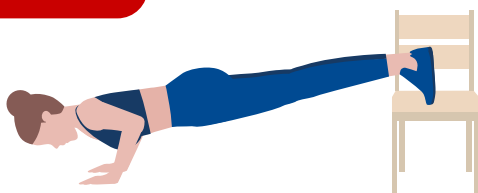
Boczna deska z uniesieniem nogi

**Poziom średnio
zaawansowany**



przeznacz na każdą z pozycji od 30 do 45 sekund

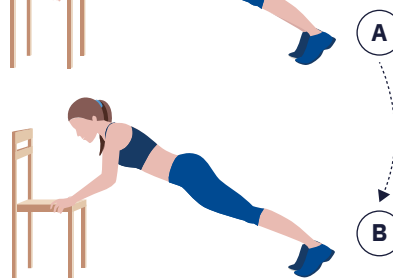
01



Pompka z krzesłem

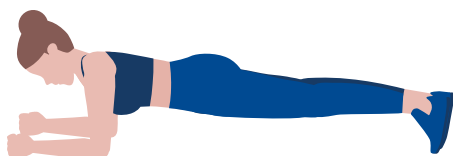
uwaga: możesz zwiększyć lub zmniejszyć poziom trudności, opierając się na stopach lub tydkach

02



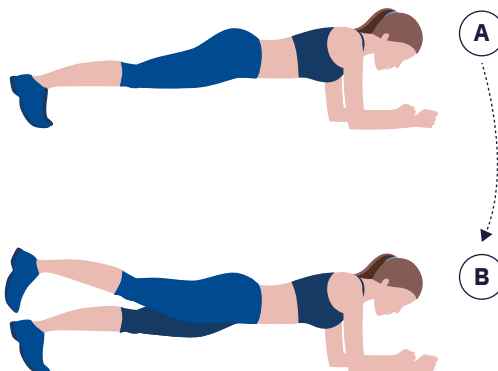
**Wstęp do odwróconej
pompki z krzesłem**

03



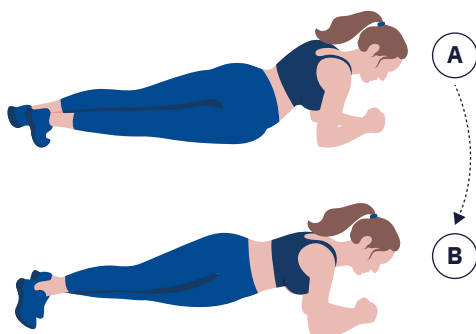
Deska na przedramionach

04



Deska z uniesieniem nóg

05

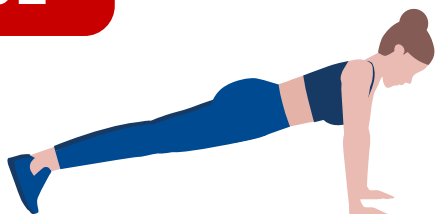


Deska ze skrętem bioder

Poziom zaawansowany ★★★

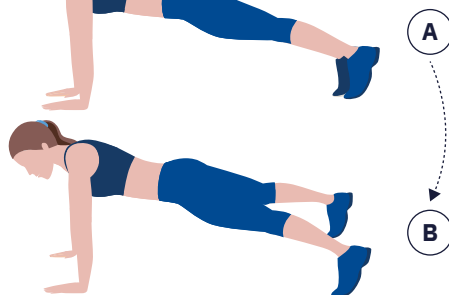
przeznacz na każdą z pozycji od 45 do 60 sekund

01



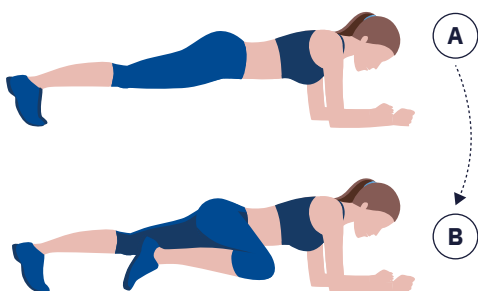
Deska na dłoniach

02



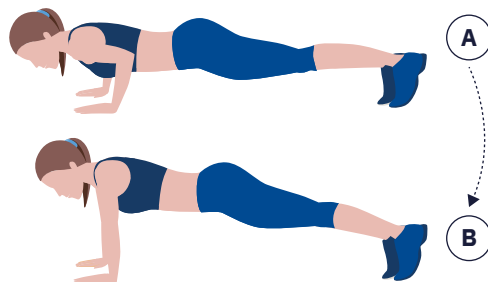
Deska z pajacykiem

03



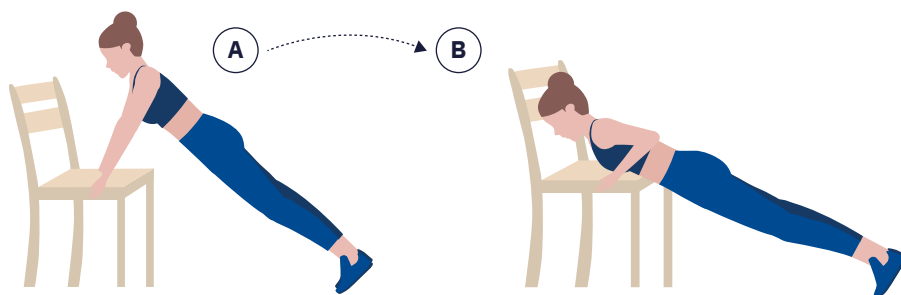
„Pajęcza” deska

04



Pełna pompka

05

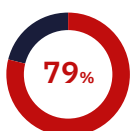


Odwrócona pompka z krzesłem

**Chcesz się dobrze czuć w swoim ciele?
Chcesz mieć mnóstwo energii?
A może chcesz zadbać o swoje emocje
i samopoczucie?**



Jeśli chociaż na jedno z pytań odpowiedziałeś TAK, wybierz kartę FitProfit i/lub FitSport.



aktywnych fizycznie osób przyznaje, że
ruch poprawia ich samopoczucie.



o tyle wzrasta poziom szczęścia u osób,
które ćwiczą co najmniej 2 razy w tygodniu.

Ćwicz gdzie lubisz, co lubisz i jak lubisz!

bestseller

www.fitprofit.pl



Karta FitProfit

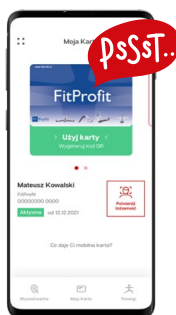
- Nielimitowana liczba wejść do różnych obiektów jednego dnia
- Brak dopłat w ponad 3500 obiektach w Polsce
- Ponad 40 różnych aktywności sportowych
- Ponad 1200 rabatów na różne produkty i usługi
- Trening w każdej chwili i miejscu dzięki Strefie VanityStyle – bez dodatkowych kosztów

www.kartafitsport.pl



Karta FitSport

- 8 wejść do obiektów w miesiącu
- Ponad 2200 obiektów w Polsce
- Ponad 35 różnych aktywności sportowych
- Trening w każdej chwili i miejscu dzięki Strefie VanityStyle – bez dodatkowych kosztów



**Karta tradycyjna
czy karta w aplikacji
na telefonie?**

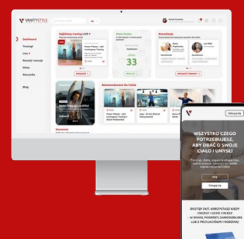
Pobierz aplikację VanityStyle na:



www.strefa.vanitystyle.pl

**Czy wiesz, że z aktywną
kartą możesz korzystać
ze Strefy VanityStyle?**

- setki treningów online
- motywujące wyzwania
- zdrowe odżywianie
- materiały samorozwojowe



Dołącz do świata zdrowia i dobrych emocji!

Skontaktuj się z opiekunem programu FitProfit w Twojej firmie.

