



Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
					01 Nordic walking	02 Dbaj o odpowiednie nawodnienie (np. woda z cytryną, herbaty ziołowe)
03 Obwodowy trening całego ciała (np. 3 rundy po 5 ćwiczeń: przysiady, pompki, plank, skakanie na skakance, brzuszki)	04 Stretching nóg i bioder	05 Spacer w parku (min. 20 minut)	06 Core (plank, mountain climbers, russian twists)	07 Joga na poprawę balansu i oddechu	08 Bieg w umiarkowanym tempie	09 Wykorzystaj czas na relaks i odpoczynek
10 Cardio o wysokiej intensywności (np. burpees, jumping jacks, bieg w miejscu z wysokim unoszeniem kolan)	11 Rozciąganie pleców i klatki piersiowej	12 Marsz z elementami nordic walking	13 Przysiady z obciążeniem (jeśli dostępne) i wykroki	14 „Aktywność z sercem” – zaproś bliską osobę na wspólny trening! Możecie spróbować jogi partnerskiej, spaceru lub lekkiego treningu cardio we dwoje.	15 Rowerowa przejażdżka (jeśli pogoda pozwala)	16 Zrób plan treningów na kolejny tydzień
17 Siłowy z wykorzystaniem hantli lub własnego ciężaru ciała (np. przysiady, martwy ciąg, pompki diamentowe)	18 Stretching całego ciała z naciskiem na szyję i ramiona	19 Spacer w szybkim tempie (min. 25 minut)	20 Pompki w różnych wariantach (standardowe, szerokie, diamentowe)	21 Relaksacyjna sesja jogi z elementami medytacji	22 Zabawy sportowe z rodziną lub znajomymi (np. frisbee, badminton).	23 Wykorzystaj czas na relaks i odpoczynek
24 Trening interwałowy (np. 30 sekund intensywnego biegu w miejscu na przemian z 30 sekundami odpoczynku)	25 Joga regeneracyjna na poprawę elastyczności	26 Relaksacyjny spacer z oddechem w naturze	27 Ćwiczenia na dolną część pleców (np. superman, mostek biodrowy).	28 Stretching dynamiczny		