

Monday:

Leg day:

- Schody 10 min
- ABS workout 10 min
- Bulgarian squads 3x10
- Hip trusts 3x15
- Sumo squads 3x10
- Normal squads 3x10
- Suwnica pionowa 3x10
- Back extantions 3x10
- Suwnica pozioma 3x15
- Maszyna na przywodziciele uda 3x15
- Bieżnia 1 km

Tuesday:

Cardio day:

- Bieżnia 45 min
- ABS 10 min

Wednesday:

Pool day:

- 45 min swimming

Thursday:

Arm day:

- Schody 10 min
- ABS workout 10 min
- Pull ups 3x
- Pull down 3x10
- Wiosło 3x10
- Triceps 3x10
- Biceps 3x10
- Body solid 3x10
- Push ups 3x

Friday:

Leg day:

- Schody 10 min
- ABS workout 10 min
- Bulgarian squads 3x10
- Hip trusts 3x15
- Sumo squads 3x10
- Normal squads 3x10
- Suwnica pionowa 3x10
- Back extantions 3x10
- Suwnica pozioma 3x15
- Maszyna na przywodziciele uda 3x15
- Bieżnia 1 km

Sunday:

Cardio day:

- Bieżnia 45 min
- ABS 10 min

Saturday:

Rest day