

# WARM UP II

24 TRENINGI | 8 TYGODNI | PROGRAM NA START

## HARMONOGRAM ZAJĘĆ

START : 19 MARCA

Joanna Burakowska **PROWADZĄCY**

Monika Grzelak

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
	Rozpoczęcie (wykład wprowadzający, pomiary, test sprawnościowy) 19.03 20 <sup>00</sup> -21 <sup>30</sup>	TRENING 20.03 20 <sup>30</sup> -21 <sup>30</sup>		TRENING 22.03 18 <sup>30</sup> -19 <sup>30</sup>
	TRENING 26.03 20 <sup>30</sup> -21 <sup>30</sup>	Wykład dietetyczny, trening 27.03 19 <sup>30</sup> -21 <sup>30</sup>		TRENING 29.03 18 <sup>30</sup> -19 <sup>30</sup>
	TRENING 02.04 20 <sup>30</sup> -21 <sup>30</sup>	TRENING 03.04 20 <sup>30</sup> -21 <sup>30</sup>		TRENING 05.04 18 <sup>30</sup> -19 <sup>30</sup>
	TRENING 09.04 20 <sup>30</sup> -21 <sup>30</sup>	TRENING 10.04 20 <sup>30</sup> -21 <sup>30</sup>		TRENING 12.04 18 <sup>30</sup> -19 <sup>30</sup>
	TRENING 16.04 20 <sup>30</sup> -21 <sup>30</sup>	Wykład dietetyczny, trening 17.04 19 <sup>30</sup> -21 <sup>30</sup>		TRENING 19.04 18 <sup>30</sup> -19 <sup>30</sup>
	TRENING 23.04 20 <sup>30</sup> -21 <sup>30</sup>	TRENING 24.04 20 <sup>30</sup> -21 <sup>30</sup>		TRENING 26.04 18 <sup>30</sup> -19 <sup>30</sup>
	TRENING 30.04 20 <sup>30</sup> -21 <sup>30</sup>	WEEKEND MAJOWY		
	TRENING 07.05 20 <sup>30</sup> -21 <sup>30</sup>	TRENING 08.05 20 <sup>30</sup> -21 <sup>30</sup>		TRENING 10.05 18 <sup>30</sup> -19 <sup>30</sup>
	TRENING 14.05 20 <sup>30</sup> -21 <sup>30</sup>	Zakończenie (programu, pomiary, trening) 15.05 20 <sup>00</sup> -21 <sup>30</sup>		

Reebok  CrossFit

POZNAŃ