


# KARTA TRENINGOWA

Tydzień:.....

 <b>LA PASSIONE</b> gimnastyka artystyczna	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
ROZGRZEWKA							
ROZCIĄGANIE SZPAGAT WYKROCZNO-ZAKROCZNY							
PILATES							
STANIE NA RĘKACH + MOSTEK							
PIĘKNE STOPY							
WZMACNIANIE							
ROZCIĄGANIE PLECÓW							
ROZCIĄGANIE SZPAGAT POPRZECZNY							
TRENING BY MAIA							
SKAKANKA							

**CODZIENNIE WYZNACZAJ SOBIE CEL!**

**NIE PODDAWAJ SIĘ!**

**ROZWIJAJ SWOJĄ PASJĘ!**

**ZARAŻAJ SWOJĄ ENERGIĄ INNYCH!**

**I PAMIĘTAJ, ŻE JESTEŚ WYJĄTKOWA! <3**