



SpringUpChallenge

DIET & TRAINING BY ANN

<p>DZIEŃ 1 12.03.2022</p> <p>BALANS: Rytm Życia</p> <p>TRENING Cardio + nogi</p> <p>BALANS: Skupienie 3 minuty</p>	<p>DZIEŃ 2 13.03.2022</p> <p>BALANS: Naturalny szum</p> <p>TRENING Cardio + whole body</p> <p>BALANS: Ulga</p>	<p>DZIEŃ 3 14.03.2022</p> <p>BALANS: Czas dla mnie</p> <p>TRENING Cardio + ramiona I plecy</p> <p>BALANS: Wytchnienie</p>	<p>DZIEŃ 4 15.03.2022</p> <p>BALANS: Poranek w mieście</p> <p>TRENING Cardio + brzuch</p> <p>BALANS: Spokój 5 minut</p>	<p>DZIEŃ 5 16.03.2022</p> <p>BALANS: Odkrywając głębie</p> <p>TRENING Cardio + core I brzuch</p> <p>BALANS: Odpoczynek</p>
<p>DZIEŃ 6 17.03.2022</p> <p>BALANS: Dzień na wsi</p> <p>TRENING Cardio</p> <p>BALANS: Harmonia 1 cykl</p>	<p>DZIEŃ 7 18.03.2022</p> <p>BALANS: Uważność</p> <p>TRENING Cardio</p> <p>BALANS: Wdzięczność</p>	<p>DZIEŃ 8 19.03.2022</p> <p>BALANS: W letnim deszczu</p> <p>TRENING Mobility całe ciało</p> <p>BALANS: Zacisze</p>	<p>DZIEŃ 9 20.03.2022</p> <p>BALANS: Wewnętrzna wibracja</p> <p>TRENING Stretching</p> <p>BALANS: Skupienie 5 minut</p>	<p>DZIEŃ 10 21.03.2022</p> <p>BALANS: Płynąc nurtem rzeki</p> <p>TRENING Tabata: cardio + nogi</p> <p>BALANS: Marzenie</p>
<p>DZIEŃ 11 22.03.2022</p> <p>BALANS: W głębi dźwięku</p> <p>TRENING Tabata: cardio + whole body</p> <p>BALANS: Spokój 7 minut</p>	<p>DZIEŃ 12 23.03.2022</p> <p>BALANS: Idąc z wiatrem</p> <p>TRENING Tabata: cardio + ramiona I plecy</p> <p>BALANS: Chwila dla siebie</p>	<p>DZIEŃ 13 24.03.2022</p> <p>BALANS: Podróż do wnętrza</p> <p>TRENING Tabata: cardio + brzuch</p> <p>BALANS: Harmonia 2 cykle</p>	<p>DZIEŃ 14 25.03.2022</p> <p>BALANS: Sekretne życie lasu</p> <p>TRENING Tabata: cardio + core I brzuch</p> <p>BALANS: Ukojenie duszy</p>	<p>DZIEŃ 15 26.03.2022</p> <p>BALANS: Uzdrowiająca moc</p> <p>TRENING Tabata: mobility całe ciało</p> <p>BALANS: Skupienie 5 minut</p>
<p>DZIEŃ 16 27.03.2022</p> <p>BALANS: Czas ogniska</p> <p>TRENING Tabata: stretching</p> <p>BALANS: Relaks</p>	<p>DZIEŃ 17 28.03.2022</p> <p>BALANS: Ponowne połączenie</p> <p>TRENING Cardio + nogi</p> <p>BALANS: Nowość</p>	<p>DZIEŃ 18 29.03.2022</p> <p>BALANS: Wieczorna łąka</p> <p>TRENING Cardio + whole body</p> <p>BALANS: Spokój 7 minut</p>	<p>DZIEŃ 19 30.03.2022</p> <p>BALANS: Wewnętrzny spokój</p> <p>TRENING Cardio + ramiona I plecy</p> <p>BALANS: Nowość</p>	<p>DZIEŃ 20 31.03.2022</p> <p>BALANS: Oczyszczający wodospad</p> <p>TRENING Cardio + brzuch</p> <p>BALANS: Harmonia 3 cykle</p>