



# SpringUpChallenge

DIET & TRAINING BY ANN

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