



10 dniowe












fiolka endorfin

Dzień I - wtorek 21.04

FIT WYZWANIE JEDNEJ PIOSENKI

Piosenka: Jay Z "On To The Next One"

-  **40 high knees**
-  **15 vertical legs crunches**
-  **10 incline push ups**
-  **20 jumping jacks**
-  **10 jack knife**
-  **5 burpees**
-  **30 mountain climbers**
-  **40 jumping jacks**
-  **30 russian twists**



10 dniowe












fiolka endorfin

Dzień II -środa 22.04

FIT WYZWANIE JEDNEJ PIOSENKI

Piosenka: Icona Pop "I Love It"

-  **20 jumping jacks**
-  **20 butt kickers**
-  **10 tricep dips**
-  **15 vertical legs crunches**
-  **5 jump squats**
-  **30 russian twists**
-  **10 jack knife**
-  **10 lunges**
-  **30 jumping jacks**



10 dniowe











fiolka endorfin

Dzień III - czwartek 23.04

FIT WYZWANIE JEDNEJ PIOSENKI

Piosenka: Kanye West "Power"

-  **30 jumping jacks**
-  **10 standing calf raises**
-  **15 crunches**
-  **10 incline push ups**
-  **50 bicycles**
-  **10 squats**
-  **30 jumping jacks**
-  **5 burpees**



10 dniowe










fiolka endorfin

Dzień IV - piątek 24.04

FIT WYZWANIE JEDNEJ PIOSENKI

Piosenka: Macklemore "Can't Hold Us"

-  30 jumping jacks
-  50 russian twists
-  10 squats
-  20 crunches
-  5 jump squats
-  15 superman
-  30 jumping jacks
-  5 burpees



10 dniowe







fiolka endorfin

Dzień V - sobota 25.04

FIT WYZWANIE JEDNEJ PIOSENKI

Piosenka: Sleigh Bells "Infinity Guitars"

-  **10 jumping jacks**
-  **20 squats**
-  **50 russian twists**
-  **20 crunches**
-  **20 side lunges**
-  **30 superman**
-  **30 jumping jacks**
-  **8 burpees**











10 dniowe

Dzień VI - niedziela 26.04

FIT WYZWANIE JEDNEJ PIOSENKI

Piosenka: One Direction "What Makes
You Beautiful"

-  **25 jumping jacks**
-  **12 squats**
-  **15 tricep dips**
-  **20 side lunges**
-  **10 push ups**
-  **30 bicycles**
-  **20 crunches**
-  **8 burpees**



10 dniowe











fiolka endorfin

FIT WYZWANIE JEDNEJ PIOSENKI

Dzień VII -
poniedziałek 27.04

Piosenka: Chunk! No, Captain Chunk!
"Haters Gonna Hate"

-  **30 jumping jacks**
-  **10 squats**
-  **10 tricep dips**
-  **10 push ups**
-  **15 lunges**
-  **30 russian twists**
-  **8 burpees**
-  **50 bicycles**











10 dniowe

Dzień VIII - wtorek 28.04

FIT WYZWANIE JEDNEJ PIOSENKI

Piosenka: Daft Punk "Harder, Better,
Faster, Stronger"

-  **30 jumping jacks**
-  **10 push ups**
-  **20 crunches**
-  **20 standing calf raises**
-  **25 mountain climbers**
-  **12 squats**
-  **5 burpees**
-  **30 bicycles - rowerek**



10 dniowe












fiolka endorfin

Dzień IX - środa 29.04

FIT WYZWANIE JEDNEJ PIOSENKI

Piosenka: Beyonce "Single Ladies"

-  **30 jumping jacks**
-  **20 butt kickers**
-  **30 squats**
-  **30 standing calf raises**
-  **20 side lunges**
-  **15 vertical legs crunches**
-  **30 superman**
-  **5 burpees**
-  **30 bicycles**











10 dniowe

Dzień X - czwartek 30.04

FIT WYZWANIE JEDNEJ PIOSENKI

Piosenka: Pharrell Williams "Happy"

-  **40 high knees**
-  **20 side lunges**
-  **50 russian twists**
-  **10 jump squats**
-  **20 crunches**
-  **25 mountain climbers**
-  **30 bicycles**
-  **5 burpees**