Twój plan treningowy EMS

6-tygodniowy kurs wprowadzający **„Antelope Reset”**

ANTELOPE by beurer

Tydzień 1	Tydzień 2	Tydzień 3	Tydzień 4	Tydzień 5	Tydzień 6
Trening 1: Full Body Basics	**Trening 3:** Strong Legs & Glutes	**Trening 5:** Cardio & Easy Fatburner	**Trening 7:** Metabolic Boost	**Trening 9:** Lower Body Focus	**Trening 11:** Full Body Power
Trening 2: Strong Core	**Trening 4:** Strong Arms & Abs	**Trening 6:** Core & Healthy Back	**Trening 8:** Upper Body Focus	**Trening 10:** Full Body Boost	**Trening 12:** Full Body Intense



Gotowy/-a do treningu EMS ☑

Mój cel na najbliższe 6 tygodni:

.....

.....

Moje przygotowanie:

- Aplikacja Antelope jest zainstalowana ☐
- Booster jest naładowany ☐
- Miejsce do treningu jest wolne ☐
- Strój jest zwilżony ☐
- Butelka wody jest gotowa ☐

Moja rutyna:

- Zaplanowałem/-am 2 stałe treningi tygodniowo ☐
- Powiadomienia i rozpraszacze są wyłączone ☐
- Po treningu daję swojemu ciału czas na regenerację ☐
- Rezerwuję dla siebie kolejne 20–30 minut ☐

Miejsce na notatki (z czego jestem szczególnie dumny/a, co się zmieniło, mój kolejny cel itd.):

.....

.....

.....