

SPIS TREŚCI

Wstęp	7
Motywacja	9
Trening	11
Odżywianie	14
Jak korzystać z tej książki	16
Program na 30 dni	17
Dzień 1	19
Dzień 2	25
Dzień 3	31
Dzień 4	37
Dzień 5	43
Dzień 6	49
Dzień 7	55
Dzień 8	61
Dzień 9	67
Dzień 10	73
Dzień 11	79
Dzień 12	85
Dzień 13	91
Dzień 14	97
Dzień 15	103

Dzień 16	109
Dzień 17	115
Dzień 18	121
Dzień 19	127
Dzień 20	133
Dzień 21	139
Dzień 22	145
Dzień 23	151
Dzień 24	157
Dzień 25	163
Dzień 26	169
Dzień 27	175
Dzień 28	181
Dzień 29	187
Dzień 30	193

Ćwiczenia	201
------------------	------------

Rozgrzewka	202
Ćwiczenia na macie	210
Ćwiczenia w pozycji stojącej	244
Ćwiczenia na korpus	269