

# Tygodniowy plan ćwiczeń w domu dla kobiet

Gotowy rozkład na 7 dni - siła, kondycja i mobilność. Bez siłowni.

## Plan tygodnia

Każdą sesję zaczynaj od 5 minut rozgrzewki. Kolejność dni możesz dostosować, byle zachować dzień przerwy między treningami siłowymi.

| Dzień        | Trening                     | Czas      |
|--------------|-----------------------------|-----------|
| Poniedziałek | Trening siłowy - całe ciało | 25-30 min |
| Wtorek       | Mobilność i rozciąganie     | 10-15 min |
| Środa        | Cardio lub HIIT             | 20 min    |
| Czwartek     | Odpoczynek lub spacer       | -         |
| Piątek       | Trening siłowy - całe ciało | 25-30 min |
| Sobota       | Pilates lub joga            | 20-30 min |
| Niedziela    | Spacer i rozciąganie        | dowolnie  |

## 5 zasad, które robią różnicę

- Rozgrzewka 5 minut przed każdą sesją - rozgrzane mięśnie pracują bezpiecznie.
- Progresja: co tydzień dodawaj powtórzenia, serie lub opór.
- Minimum jeden dzień pełnej regeneracji w tygodniu.
- Białko przy każdym posiłku wspiera odbudowę mięśni.
- Ostry ból (nie zakwasy) to sygnał stop - odpuść i sprawdź technikę.

## Odznacz wykonane dni

| Pn                       | Wt                       | Śr                       | Cz                       | Pt                       | Sb                       | Nd                       |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |