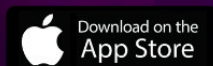


PROJEKT LATO 2022

NO LIMIT FIT

No
Limit
FIT

Wybierz poziom
trudności
i zaczynamy!



FITGENERATOR
WORKOUT AT HOME WITH PRO TRAINERS



PROJEKT LATO 2022

NO LIMIT FIT

No
Limit
FIT



Bardzo się cieszę, że postanowiłaś dołączyć do projektu. Lato już tuż, tuż, więc musimy brać się do roboty. Trzymam za Ciebie kciuki.

- Klaudia

PROJEKT LATO - NO LIMIT FIT został podzielony na trzy poziomy trudności. Wybierz odpowiedni dla siebie. Nieodłącznym elementem tego projektu jest aplikacja NO LIMIT FIT, którą pobierzesz bezpośrednio ze strony nolimitplan.pl lub za pomocą QR CODE, który umieszczony jest w tym PDF-ie.

Jak poprawnie odczytać plan?

Trzy następane strony to trzy poziomy trudności: dla początkujących, dla średniozaawansowanych oraz dla zaawansowanych. Na każdej planszy umieszczone są grafiki z planami treningowymi, które znajdziesz w aplikacji NO LIMIT FIT. Zaczynasz od planu umieszczonego najwyżej, czyli ①.

Dopiero gdy go ukończysz w całości (czyli ukończysz wszystkie dni z planu), przechodzisz do planu ② itd.

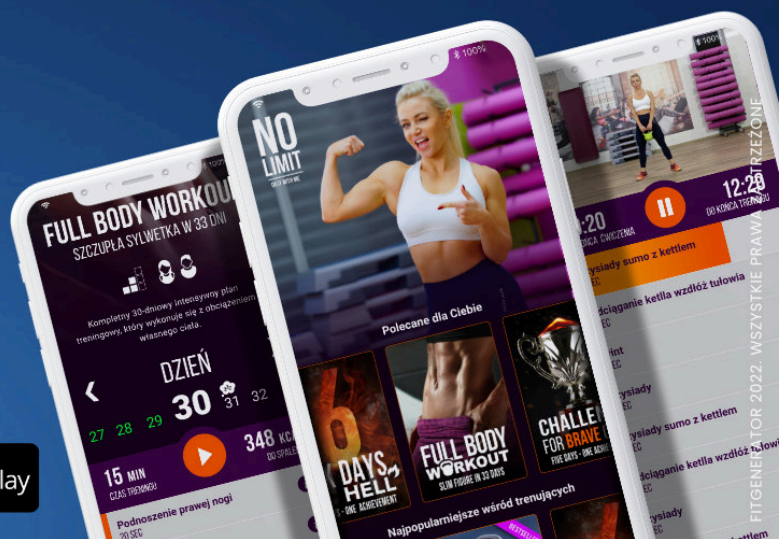
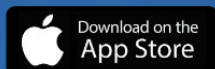
Wyjątkiem jest plan dla zaawansowanych. W tym planie znajdziesz dodatkowe oznaczenie "+". Oznacza to, że w tym samym czasie masz aktywne dwa plany do wykonania.

Gdy przejdziesz cały PROJEKT LATO i będziesz chciała utrzymać formę, to możesz wykonać plan ponownie. Wtedy oprócz formy zdobędziesz limitowane EPICKIE odznaczenia ;).

Jeśli masz dodatkowe pytania lub problem z motywacją, to polecam Ci dołączyć do specjalnej grupy na FB: NO LIMIT GRUPA.



FITGENERATOR
WORKOUT AT HOME WITH PRO TRAINERS



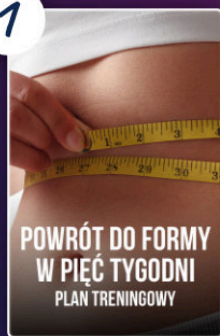
PROJEKT LATO 2022

dla **POCZĄTKUJĄCYCH**

No
Limit
FIT

Tutaj zaczynasz!

1



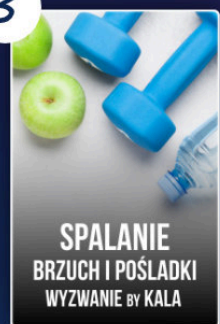
Odnaczenia do zdobycia!

Jeśli chcesz zdobyć limitowane
Epickie odnaczenie to wykonaj
plan 2x.

2



3



4

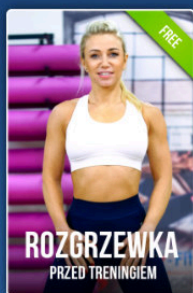


*Odpowiednie żywienie
w trakcie planów to podstawa.
Zalecane posiłki znajdziesz na platformie:*

www.nolimitdiet.pl

Zrobione!

#PROJEKTLATO
www.nolimitplan.pl



Ważne!

Pamiętaj zawsze
o rozgrzewce.

Pobierz aplikację i zacznij wyzwanie już dzisiaj!



FITGENERATOR
WORKOUT AT HOME WITH PRO TRAINERS

ANDROID APP ON
Google play

Download on the
App Store

PROJEKT LATO 2022 dla ŚREDNIOZAAWANSOWANYCH

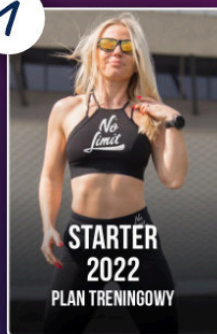
No
Limit
FIT

Tutaj zaczynasz!

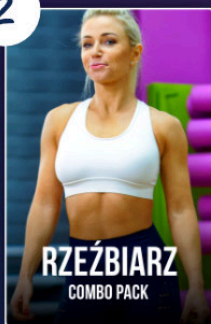
Odnaczenia do zdobycia!

Jeśli chcesz zdobyć limitowane
Epickie odznaczenie to wykonaj
plan 2x.

1



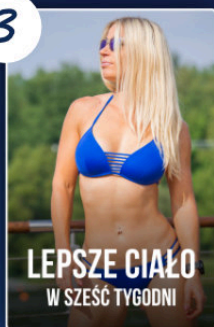
2



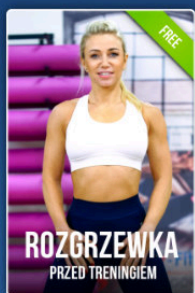
Odpowiednie żywienie
w trakcie planów to podstawa.
Zalecane posiłki znajdziesz na platformie:

www.nolimitdiet.pl

3



Zrobione!



#PROJEKTLATO
www.nolimitplan.pl

Ważne!

Pamiętaj zawsze
o rozgrzewce.

Pobierz aplikację i zacznij wyzwanie już dzisiaj!

FITGENERATOR
WORKOUT AT HOME WITH PRO TRAINERS

ANDROID APP ON
Google play

Download on the
App Store



PROJEKT LATO 2022 dla ZAAWANSOWANYCH

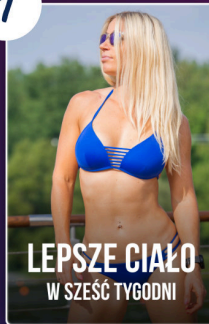
No
Limit
FIT

Tutaj zaczynasz!

Odpowiednie żywienie
w trakcie planów to podstawa.
Zalecane posiłki znajdziesz na platformie:

www.nolimitdiet.pl

1

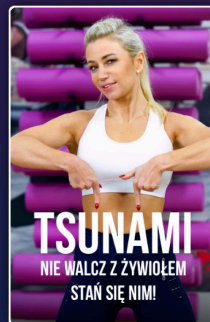
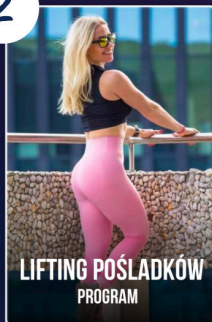


Odnaczenia do zdobycia!

Jeśli chcesz zdobyć limitowane
Epickie odznaczenie to wykonaj
plan 2x.



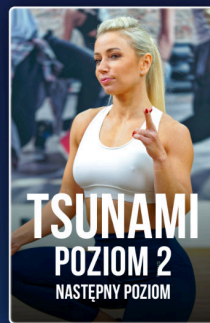
2



+



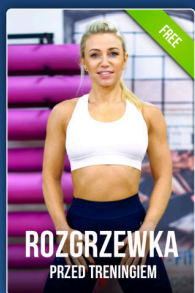
3



+



Zrobione!



#PROJEKTLATO
www.nolimitplan.pl

Ważne!

Pamiętaj zawsze
o rozgrzewce.

Pobierz aplikację i zacznij wyzwanie już dzisiaj!

FITGENERATOR
WORKOUT AT HOME WITH PRO TRAINERS

ANDROID APP ON
Google play

Download on the
App Store



No
Limit
FIT

www.nolimitplan.pl

FITGENERATOR [®]
WORKOUT AT HOME WITH PRO TRAINERS