

Trening pompek

WORKOUT
POLSKA

Tydzień - Data początku tygodnia	Trening 1 -					Trening 2 -					Trening 3 -				
	S1	S2	S3	S4	SUMA	S1	S2	S3	S4	SUMA	S1	S2	S3	S4	SUMA
Tydzień 1 -															
Tydzień 2 -															
Tydzień 3															
Tydzień 4 -															
Tydzień 5 -															
Tydzień 6 -															
Tydzień 7 -															
Tydzień 8 -															
Tydzień 9 -															
Tydzień 10 -															
Tydzień 11 -															
Tydzień 12 -															
Tydzień 13															
Tydzień 14 -															
Tydzień 15 -															
Tydzień 16 -															
Tydzień 17 -															
Tydzień 18 -															
Tydzień 19 -															
Tydzień 20 -															
Tydzień 21 -															
Tydzień 22 -															
Tydzień 23															
Tydzień 24 -															
Tydzień 25 -															
Tydzień 26 -															
Tydzień 27 -															
Tydzień 28 -															
Tydzień 29 -															
Tydzień 30 -															