

Trening pompek

WORKOUT
POLSKA

Tydzień - Data początku tygodnia	Trening 1 -							Trening 2 -							Trening 3 -							
	S1	S2	S3	S4	S5	S6	SUMA	S1	S2	S3	S4	S5	S6	SUMA	S1	S2	S3	S4	S5	S6	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 -																						