

РАСПИСАНИЕ ТРЕНИРОВОК

Цель: _____

Понедельник		
Упражнение	Подходов	Повторов

Вторник		
Упражнение	Подходов	Повторов

Среда		
Упражнение	Подходов	Повторов

Четверг		
Упражнение	Подходов	Повторов

Пятница		
Упражнение	Подходов	Повторов

Суббота		
Упражнение	Подходов	Повторов