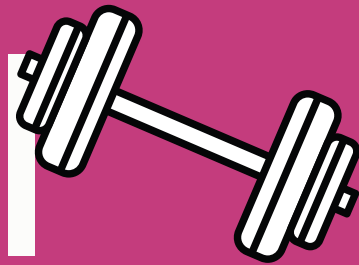




PLAN TRENINGOWY!



TYGODNIOWY PLAN TRENINGOWY

	ĆWICZENIA	SERIE	POWT.
DZIEŃ 1			
DZIEŃ 2			
DZIEŃ 3			
DZIEŃ 4			
DZIEŃ 5			

DZIEŃ 6		
--------------------------	--	--

DZIEŃ 7		
--------------------------	--	--

NOTATKI