






ALFA grupė
SPORTO PLANAS

Pratimas	Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis	
 Delfinas (nugarai)	✓ <input type="checkbox"/>	✗ <input type="checkbox"/>	✓ <input type="checkbox"/>	✗ <input type="checkbox"/>	✓ <input type="checkbox"/>	✗ <input type="checkbox"/>
 Žirklės (pilvo presui)	✓ <input type="checkbox"/>	✗ <input type="checkbox"/>	✓ <input type="checkbox"/>	✗ <input type="checkbox"/>	✓ <input type="checkbox"/>	✗ <input type="checkbox"/>
 Atsilenkimai	✓ <input type="checkbox"/>	✗ <input type="checkbox"/>	✓ <input type="checkbox"/>	✗ <input type="checkbox"/>	✓ <input type="checkbox"/>	✗ <input type="checkbox"/>
 Atsispaudimai	✓ <input type="checkbox"/>	✗ <input type="checkbox"/>	✓ <input type="checkbox"/>	✗ <input type="checkbox"/>	✓ <input type="checkbox"/>	✗ <input type="checkbox"/>
 Svoriai rankoms	✓ <input type="checkbox"/>	✗ <input type="checkbox"/>	✓ <input type="checkbox"/>	✗ <input type="checkbox"/>	✓ <input type="checkbox"/>	✗ <input type="checkbox"/>