






Alfa KOVAS	 Stepai 5 kartus po 10	 Atsispaudimai 3 kartus po 20	 Kojų kėlimas kampu 4 kartus po 10	 Kulnų siekimas ištiestomis rankomis (atsigulus) 4 kartus po 10	 Rankos tiesimas virš galvos su pasilenkimu 3 kartus po 10
1 savaitė	I II III <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> IV V <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	I II III <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> IV V <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	I II III <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> IV V <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	I II III <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> IV V <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	I II III <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> IV V <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
2 savaitė	I II III <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> IV V <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	I II III <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> IV V <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	I II III <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> IV V <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	I II III <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> IV V <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	I II III <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> IV V <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
3 savaitė	I II III <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> IV V <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	I II III <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> IV V <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	I II III <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> IV V <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	I II III <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> IV V <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	I II III <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> IV V <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
4 savaitė	I II III <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> IV V <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	I II III <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> IV V <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	I II III <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> IV V <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	I II III <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> IV V <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	I II III <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> IV V <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
5 savaitė	I II III <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> IV V <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	I II III <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> IV V <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	I II III <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> IV V <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	I II III <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> IV V <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	I II III <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> IV V <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>