

**Alfa
VASARIS**



Tiesių kojų kėlimas šonu
(su kėde)

4 kartus po 10



Dilbių suvedimas

2 kartus po 20



Atsilenkimai

3 kartus po 10



Delfinas (nugarai)

2 kartus po 30 sekundžių



Abiejų rankų lenkimas už
galvos (su svoriu)

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"/>	