






<p>Beta KOVAS</p>	 <p>Svoriai rankoms</p> <p>3 kartus po 10</p>	 <p>Pritūpimai</p> <p>3 kartus po 10</p>	 <p>Abiejų rankų lenkimas už galvos (su svoriu)</p> <p>3 kartus po 10</p>	 <p>Lenkimas į šonus ištiestomis rankomis (su kamuoliu)</p> <p>4 kartus po 10</p>	 <p>Kojų stūmimas atgal (klūpint)</p> <p>4 kartus po 10</p>
<p>1 savaitė</p>	<p>I II III □ □ □ IV V □ □</p>	<p>I II III □ □ □ IV V □ □</p>	<p>I II III □ □ □ IV V □ □</p>	<p>I II III □ □ □ IV V □ □</p>	<p>I II III □ □ □ IV V □ □</p>
<p>2 savaitė</p>	<p>I II III □ □ □ IV V □ □</p>	<p>I II III □ □ □ IV V □ □</p>	<p>I II III □ □ □ IV V □ □</p>	<p>I II III □ □ □ IV V □ □</p>	<p>I II III □ □ □ IV V □ □</p>
<p>3 savaitė</p>	<p>I II III □ □ □ IV V □ □</p>	<p>I II III □ □ □ IV V □ □</p>	<p>I II III □ □ □ IV V □ □</p>	<p>I II III □ □ □ IV V □ □</p>	<p>I II III □ □ □ IV V □ □</p>
<p>4 savaitė</p>	<p>I II III □ □ □ IV V □ □</p>	<p>I II III □ □ □ IV V □ □</p>	<p>I II III □ □ □ IV V □ □</p>	<p>I II III □ □ □ IV V □ □</p>	<p>I II III □ □ □ IV V □ □</p>
<p>5 savaitė</p>	<p>I II III □ □ □ IV V □ □</p>	<p>I II III □ □ □ IV V □ □</p>	<p>I II III □ □ □ IV V □ □</p>	<p>I II III □ □ □ IV V □ □</p>	<p>I II III □ □ □ IV V □ □</p>