






Pratimas	 Rankų tiesimas virš galvos (atsigulus)	 Boksas į kamuolį (Kalėdinis pratimas)	 Rankos kėlimas klūpint (su svoriu)	 Kulnų siekimas ištiestomis rankomis (atsigulus)	 Dilbių lietimasis su svoriais (priklaupus)
Spalio I 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"/>
Spalio II 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"/>
Spalio III 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"/>
Spalio IV 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"/>
Spalio V 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"/>