






Beta VASARIS	 Rankų tiesimas virš galvos (atsigulus)	 Kelių siekimas ištiestomis rankomis (atsigulus)	 Rankos kėlimas klūpint (su svoriu)	 Tiesių kojų kėlimas šonu (su kėde)	 Kojų pirštų siekimas įstrižai (stovint)
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"/>