






Pratimas	 Tiesių rankų kėlimas (stovint)	 Rankų lenkimas per alkūnes (su svoriais)	 Rankos tiesimas virš galvos su pasilenkimu (ištiestomis rankomis)	 Lenkiamasis per liemenį po 2 kartus (Kalėdinis pratimas)	 Tiesių kojų kėlimas šonu (su kėde)																																																												
Gruodžio I savaitė	<table border="0"> <tr><td>I</td><td>II</td><td>III</td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td>IV</td><td>V</td><td></td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td></td></tr> </table>	I	II	III	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	IV	V		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<table border="0"> <tr><td>I</td><td>II</td><td>III</td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td>IV</td><td>V</td><td></td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td></td></tr> </table>	I	II	III	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	IV	V		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<table border="0"> <tr><td>I</td><td>II</td><td>III</td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td>IV</td><td>V</td><td></td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td></td></tr> </table>	I	II	III	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	IV	V		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<table border="0"> <tr><td>I</td><td>II</td><td>III</td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td>IV</td><td>V</td><td></td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td></td></tr> </table>	I	II	III	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	IV	V		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<table border="0"> <tr><td>I</td><td>II</td><td>III</td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td>IV</td><td>V</td><td></td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td></td></tr> </table>	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"/>																																																																
I	II	III																																																															
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																																															
IV	V																																																																
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																																																
Gruodžio II savaitė	<table border="0"> <tr><td>I</td><td>II</td><td>III</td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td>IV</td><td>V</td><td></td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td></td></tr> </table>	I	II	III	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	IV	V		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<table border="0"> <tr><td>I</td><td>II</td><td>III</td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td>IV</td><td>V</td><td></td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td></td></tr> </table>	I	II	III	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	IV	V		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<table border="0"> <tr><td>I</td><td>II</td><td>III</td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td>IV</td><td>V</td><td></td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td></td></tr> </table>	I	II	III	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	IV	V		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<table border="0"> <tr><td>I</td><td>II</td><td>III</td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td>IV</td><td>V</td><td></td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td></td></tr> </table>	I	II	III	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	IV	V		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<table border="0"> <tr><td>I</td><td>II</td><td>III</td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td>IV</td><td>V</td><td></td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td></td></tr> </table>	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"/>																																																																
I	II	III																																																															
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																																															
IV	V																																																																
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																																																
Gruodžio III savaitė	<table border="0"> <tr><td>I</td><td>II</td><td>III</td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td>IV</td><td>V</td><td></td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td></td></tr> </table>	I	II	III	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	IV	V		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<table border="0"> <tr><td>I</td><td>II</td><td>III</td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td>IV</td><td>V</td><td></td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td></td></tr> </table>	I	II	III	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	IV	V		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<table border="0"> <tr><td>I</td><td>II</td><td>III</td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td>IV</td><td>V</td><td></td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td></td></tr> </table>	I	II	III	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	IV	V		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<table border="0"> <tr><td>I</td><td>II</td><td>III</td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td>IV</td><td>V</td><td></td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td></td></tr> </table>	I	II	III	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	IV	V		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<table border="0"> <tr><td>I</td><td>II</td><td>III</td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td>IV</td><td>V</td><td></td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td></td></tr> </table>	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"/>																																																																
I	II	III																																																															
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																																															
IV	V																																																																
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																																																
Gruodžio IV savaitė	<table border="0"> <tr><td>I</td><td>II</td><td>III</td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td>IV</td><td>V</td><td></td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td></td></tr> </table>	I	II	III	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	IV	V		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<table border="0"> <tr><td>I</td><td>II</td><td>III</td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td>IV</td><td>V</td><td></td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td></td></tr> </table>	I	II	III	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	IV	V		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<table border="0"> <tr><td>I</td><td>II</td><td>III</td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td>IV</td><td>V</td><td></td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td></td></tr> </table>	I	II	III	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	IV	V		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<table border="0"> <tr><td>I</td><td>II</td><td>III</td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td>IV</td><td>V</td><td></td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td></td></tr> </table>	I	II	III	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	IV	V		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<table border="0"> <tr><td>I</td><td>II</td><td>III</td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td>IV</td><td>V</td><td></td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td></td></tr> </table>	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"/>																																																																
I	II	III																																																															
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																																															
IV	V																																																																
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																																																
Gruodžio V savaitė	<table border="0"> <tr><td>I</td><td>II</td><td>III</td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td>IV</td><td>V</td><td></td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td></td></tr> </table>	I	II	III	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	IV	V		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<table border="0"> <tr><td>I</td><td>II</td><td>III</td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td>IV</td><td>V</td><td></td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td></td></tr> </table>	I	II	III	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	IV	V		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<table border="0"> <tr><td>I</td><td>II</td><td>III</td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td>IV</td><td>V</td><td></td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td></td></tr> </table>	I	II	III	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	IV	V		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<table border="0"> <tr><td>I</td><td>II</td><td>III</td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td>IV</td><td>V</td><td></td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td></td></tr> </table>	I	II	III	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	IV	V		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<table border="0"> <tr><td>I</td><td>II</td><td>III</td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td>IV</td><td>V</td><td></td></tr> <tr><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td></td></tr> </table>	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"/>																																																																
I	II	III																																																															
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																																															
IV	V																																																																
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																																																

