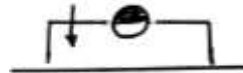


**zarzut sztangi
x 12****pupa
x 8 x 2(sek)****pompka
x 6****skok + stabilizacja
x 4 x 2(sek)****- serii: 3-4****FH/BH
10(sek) / 10****LN/PN (na zmianę)
x 8 x 2(sek)****przysiady + skoki
x 12 x 3****mm. brzucha
x 25****- serii: 3-4****LN/PR (na zmianę)
x 8 x 2(sek)****stabilizacja
x 10 (unoszenie N)****mm. grzbietu
10(sek) / 10****- serii: 3-4**