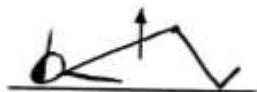
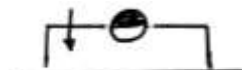


**zarzut sztangi**  
x 12**pupa**  
x 8 x 2(sek)**pompka**  
x 6**skok + stabilizacja**  
x 4 x 2(sek)

- 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