



NEDĚLE



poznámky

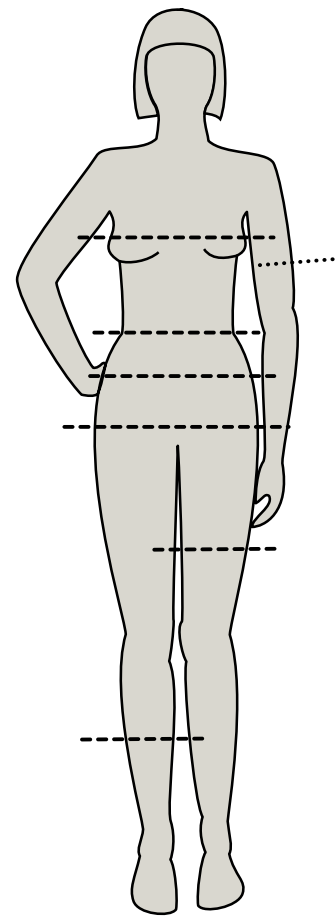




T Ě L E S N É M Í R Y



DATUM:								ROZDÍL
PAŽE:								
PRSA								
PAS								
BOKY								
ZADEK								
STEHNO								
LÝTKO								
VÁHA								





TÝDENNÍ PLÁNOVÁČ

PONDĚLÍ

☐

ÚTERÝ

☐

STŘEDA

☐

ČTVRTEK

☐

PÁTEK

☐

SOBOTA

☐

NEDĚLE

☐

POZNÁMKY:





POČET
OPAKOVÁNÍ

SET - 1

SET - 2

SET - 3

SET - 4

SET - 5

poznámky

