

PLANER TRENINGOWY

Tydzień 1

1 Pn

2 Wt

3 Śr

4 Cz

5 Pt

6 Sb

7 Nd

Tydzień 2

8 Pn

9 Wt

10 Śr

11 Cz

12 Pt

13 Sb

14 Nd

Tydzień 3

15 Pn

16 Wt

17 Śr

18 Cz

19 Pt

20 Sb

21 Nd

Tydzień 4

22 Pn

23 Wt

24 Śr

25 Cz

26 Pt

27 Sb

28 Nd