

Kalendarz postępów w treningu

	POCZĄTEK	POMIAR 1	POMIAR 2	POMIAR 3	POMIAR 4	POMIAR 5	POMIAR 6	TWÓJ CEL
DATA								
WAGA								
BICEPS								
KLATKA PIERSIOWA								
TALIA								
PAS								
BIODRA <small>kość biodrowa</small>								
BIODRA								
UDO <small>górną</small>								
UDO <small>dół</small>								
ŁYDKA								