

# Kalendarz postępów w treningu

	POCZĄTEK	POMIAR 1	POMIAR 2	POMIAR 3	POMIAR 4	POMIAR 5	POMIAR 6	TWÓJ CEL
<b>DATA</b>								
<b>WAGA</b>								
<b>BIUST</b>								
<b>BIUST</b> <small>pod biustonoszem</small>								
<b>TALIA</b>								
<b>PAS</b>								
<b>BIODRA</b> <small>kość biodrowa</small>								
<b>POŚLADKI</b>								
<b>UDO</b> <small>górną</small>								
<b>UDO</b> <small>dół</small>								