Tydzień 1	Dzień 1			Dzień 2			Dzień 3			Dzień 4			Dzień 5			Dzień 6			Dzień 7		
	poziom	liczba powtórzeń	czas	poziom	liczba powtórzeń	czas	poziom	liczba powtórzeń	czas	poziom	liczba powtórzeń	czas	poziom	liczba powtórzeń	czas	poziom	liczba powtórzeń	czas	pozom	liczba powtórzeń	czas
ćwiczenia rano																					
ćwiczenia wieczorem																					

Tydzień ...	Dzień 1			Dzień 2			Dzień 3			Dzień 4			Dzień 5			Dzień 6			Dzień 7		
	poziom	liczba powtórzeń	czas	poziom	liczba powtórzeń	czas	poziom	liczba powtórzeń	czas	poziom	liczba powtórzeń	czas	poziom	liczba powtórzeń	czas	poziom	liczba powtórzeń	czas	pozom	liczba powtórzeń	czas
ćwiczenia rano																					
ćwiczenia wieczorem																					

Tydzień ...	Dzień 1			Dzień 2			Dzień 3			Dzień 4			Dzień 5			Dzień 6			Dzień 7		
	poziom	liczba powtórzeń	czas	poziom	liczba powtórzeń	czas	poziom	liczba powtórzeń	czas	poziom	liczba powtórzeń	czas	poziom	liczba powtórzeń	czas	poziom	liczba powtórzeń	czas	pozom	liczba powtórzeń	czas
ćwiczenia rano																					
ćwiczenia wieczorem																					