

# Jūsų plano pavadinimas: vartotojo testas planas

Jūsų plano trukmė: 9

Jūsų treniruočių dienos: 7

Jūsų pasirinkta/os kūno dalys: arm

Jūsų pasirinkti pratimai: PAVADINIMAS

Jūsų pasirinkti setai: 7

Jūsų pasirinkti pakartojimai: 70

Jūsų pasirinktas poilsio laikas: 7