

# Jūsų plano pavadinimas: **final test**

Jūsų plano trukmė: **10**

Jūsų treniruočių dienos: **3**

Jūsų pasirinkta/os kūno dalys: **quads,hamstrings**

Jūsų pasirinkti pratimai: **Incline Barbell,Dumbbell Romanian Deadlifts**

Jūsų pasirinkti setai: **5**

Jūsų pasirinkti pakartojimai: **5**

Jūsų pasirinktas poilsio laikas: **5**