

Jūsų plano pavadinimas: weights exercises

Jūsų plano trukmė: 9

Jūsų treniruočių dienos: 5

Jūsų pasirinkta/os kūno dalys: undefined

Jūsų pasirinkti pratimai: undefined

Jūsų pasirinkti setai: 3

Jūsų pasirinkti pakartojimai: 3

Jūsų pasirinktas poilsio laikas: 3