

Jūsų plano pavadinimas: **Layout test**

Jūsų plano trukmė: **9**

Jūsų treniruočių dienos: **5**

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

Jūsų pasirinkti pratimai: **Incline Barbell,Flat Dumbbell Flyes,Pushups,Arnold Press**

Jūsų pasirinkti setai: **5**

Jūsų pasirinkti pakartojimai: **5**

Jūsų pasirinktas poilsio laikas: **5**