

Jūsų plano pavadinimas: final test

Jūsų plano trukmė: 10

Jūsų treniruočių dienos: 8

Jūsų pasirinkta/os kūno dalys: chest

Jūsų pasirinkti pratimai: Incline Barbell,Dumbbell Romanian Deadlifts

Jūsų pasirinkti setai: 7

Jūsų pasirinkti pakartojimai: 7

Jūsų pasirinktas poilsio laikas: 7