



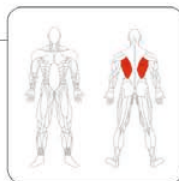
ATLAS TYTAN 10

ZESTAW ĆWICZEŃ

1. ZESTAW ĆWICZEŃ - klatka piersiowa



2. ZESTAW ĆWICZEŃ - grzbiet



C



D



E



F



G



3. ZESTAW ĆWICZEŃ - biceps

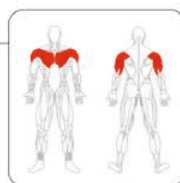


4. ZESTAW ĆWICZEŃ - triceps



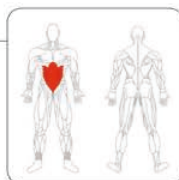


5. ZESTAW ĆWICZEŃ - barki



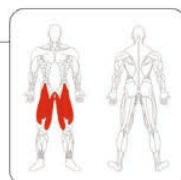


6. ZESTAW ĆWICZEŃ - brzuch





7. ZESTAW ĆWICZEŃ - uda



C**D**

8. ZESTAW ĆWICZEŃ - łydki

A