

Tabela treningu siłowego				
<b>dominacja kolan</b>			<a href="#">przysiad</a>	
			<a href="#">przysiad z hantlem w chwycie kielichowym</a>	
			<a href="#">zakrok z hantlem w chwycie kilichowym</a>	
<b>przyciąganie</b>			<a href="#">przyciągnięcia na ręczniku</a>	
			<a href="#">wiosłowanie</a>	
			<a href="#">ściągnięcie drążka z góry</a>	
<b>dominacja bioder</b>			<a href="#">wznos bioder</a>	
			<a href="#">martwy ciąg jednonóż</a>	
			<a href="#">wznosy tułowia</a>	
<b>odpychanie</b>			<a href="#">pompka</a>	
			<a href="#">wyciskanie hantla w klęku</a>	
			<a href="#">wyciskanie sztangi stojąc</a>	
<b>lokomocja</b>			<a href="#">spacer farmera</a>	
			<a href="#">niedźwiedzi chód</a>	
			<a href="#">spacer farmera z hantlem nad głową</a>	