

HÚZÓDZKODÓ PROGRAM 5RM

NÉV:

1 Nap 5, 4, 3, 2, 1	
2. Nap 5, 4, 3, 2, 2	
3. Nap 5, 4, 3, 3, 2	
4. Nap 5, 4, 4, 3, 2	
5. Nap 5, 5, 4, 3, 2	
6. Nap Pihenő	
7. Nap 6, 5, 4, 3, 2	
8. Nap 6, 5, 4, 3, 3	
9. Nap 6, 5, 4, 4, 3	
10. Nap 6, 5, 5, 4, 3	
11. Nap 6, 6, 5, 4, 3	
12. Nap Pihenő	
13. Nap 7, 6, 5, 4, 3	
14. Nap 7, 6, 5, 4, 4	
15. Nap 7, 6, 5, 5, 4	
16. Nap 7, 6, 6, 5, 4	
17. Nap 7, 7, 6, 5, 4	
18. Nap Pihenő	
19. Nap 8, 7, 6, 5, 4	
20. Nap 8, 7, 6, 5, 5	
21. Nap 8, 7, 6, 6, 5	
22. Nap 8, 7, 7, 6, 5	
23. Nap 8, 8, 7, 6, 5	
24. Nap Pihenő	
25. Nap 9, 8, 7, 6, 5	
26. Nap 9, 8, 7, 6, 6	
27. Nap 9, 8, 7, 7, 6	
28. Nap 9, 8, 8, 7, 6	
29. Nap 9, 9, 8, 7, 6	
30. Nap Pihenő	