


Tréninkový deník



Řízený deník na 30 dní



Tabulka / Záznam

Vytvořeno pomocí LoomJournals

Jak používat tento deník

Vítejte ve svém deníku! Zde je několik tipů, jak z něj získat maximum:

- 1 Každý den si vyhradte několik minut na psaní
- 2 Buďte upřímní a pište svobodně bez sebekritiky
- 3 Snažte se psát každý den ve stejnou dobu, abyste si vytvořili návyk
- 4 Každý týden si své záznamy projděte a všimněte si vzorců

-
- Na začátek každé stránky zaznamenejte svou tělesnou hmotnost pro sledování trendů tělesného složení
 - Zadejte název cviku, cílovou svalovou skupinu a série x opakování pro každý pohyb
 - Zaznamenejte zvednutou váhu (použijte 0 pro cviky s vlastní vahou, jako jsou shyby nebo kliky)
 - Poznamenejte si dobu trvání cviku v minutách pro časované série, kruhy nebo kardio intervaly
 - Použijte sloupec poznámek pro technické pokyny, hodnocení únavy nebo modifikace cviku



Naskenujte pro podrobný návod, jak tento deník používat

