

# Ημερολόγιο Προπονησης

Καθοδηγούμενο Ημερολόγιο 30 Ημερών

Πίνακας / Αρχείο

Δημιουργήθηκε με LoomJournals

# Πώς να Χρησιμοποιήσετε αυτό το Ημερολόγιο

---

Καλώς ήρθατε στο ημερολόγιό σας! Ακολουθούν μερικές συμβουλές για να αξιοποιήσετε στο έπακρο:

- 1 Αφιερώστε λίγα λεπτά κάθε μέρα για να γράψετε
- 2 Να είστε ειλικρινείς και γράψτε ελεύθερα χωρίς κριτική
- 3 Προσπαθήστε να γράφετε την ίδια ώρα κάθε μέρα για να δημιουργήσετε μια συνήθεια
- 4 Ανασκοπήστε τις καταχωρήσεις σας εβδομαδιαία για να εντοπίσετε μοτίβα

- 
- Καταγράψτε το σωματικό σας βάρος στην κορυφή κάθε σελίδας για παρακολούθηση τάσεων σωματικής σύστασης
  - Εισαγάγετε το όνομα άσκησης, τη μυϊκή ομάδα-στόχο και τα σετ x επαναλήψεις για κάθε κίνηση
  - Σημειώστε το βάρος που σηκώσατε (χρησιμοποιήστε 0 για ασκήσεις σωματικού βάρους όπως ελξεις ή κατω πιεσεις)
  - Σημειώστε τη διάρκεια άσκησης σε λεπτά για χρονομετρημένα σετ, κυκλώματα ή διαστήματα καρδιο
  - Χρησιμοποιήστε τη στήλη σημειώσεων για υποδειξεις μορφας, βαθμολογια κοπωσης ή τροποποιησης στην ασκηση



Σαρώστε για αναλυτικό οδηγό χρήσης αυτού του ημερολογίου

## ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

## ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

## ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

## ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

## ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

## ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

## ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

## ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

## ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

## ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

## ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

## ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

## ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

## ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

## ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

## ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

## ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

## ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

## ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

## ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

## ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

## ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

## ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

## ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

## ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

## ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

## ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

## ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

## ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

## ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ