


Treenipäiväkirja



30 päivän ohjattu päiväkirja



Taulukko / Loki



Luotu LoomJournals-palvelulla

Kuinka käyttää tätä päiväkirjaa

Tervetuloa päiväkirjasi pariin! Tässä muutamia vinkkejä, joilla saat siitä parhaan hyödyn:

- 1 Varaa muutama minuutti joka päivä kirjoittamiseen
- 2 Ole rehellinen ja kirjoita vapaasti arvostelematta
- 3 Yritä kirjoittaa samaan aikaan joka päivä tavan muodostamiseksi
- 4 Käy merkintäsi läpi viikoittain havaitaksesi toistuvia kaavoja

-
- Kirjaa kehonpainosi jokaisen sivun yläosaan seurataksesi kehonkoostumuksen trendejä
 - Syötä harjoituksen nimi, kohdelihasryhmä ja sarjat x toistot jokaiselle liikkeelle
 - Kirjaa nostettu paino (käytä 0 kehonpainoharjoituksille kuten leuanvedoille tai punnerruksille)
 - Merkitse harjoituksen kesto minuuteissa ajastetuille sarjoille, kiertoharjoittelulle tai kardiojaksoille
 - Käytä muistiinpanosaraketta tekniikkavinkeille, väsymysarvioille tai harjoituksen muutoksille



Skannaa saadaksesi yksityiskohtaisen oppaan tämän päiväkirjan käyttöön

