

Dyornal ng Workout

Isang 30-Araw na Gabay na Journal

Talahanayan / Talaan

Ginawa gamit ang LoomJournals

Paano Gamitin ang Journal na Ito

Maligayang pagdating sa iyong journal! Narito ang ilang tip para masulit ito:

- 1 Maglaan ng ilang minuto bawat araw para magsulat
- 2 Maging tapat at sumulat nang malaya nang walang paghatol
- 3 Subukang magsulat sa parehong oras araw-araw para maging ugali
- 4 Suriin ang iyong mga entry linggu-linggo para mapansin ang mga pattern

-
- I-log ang iyong body weight sa itaas ng bawat pahina upang subaybayan ang mga trend ng body composition
 - Ilagay ang pangalan ng ehersisyo, target na muscle group, at sets x reps para sa bawat galaw
 - Itala ang timbang na binuhat (gamitin ang 0 para sa bodyweight exercises tulad ng pull-ups o push-ups)
 - Itala ang tagal ng ehersisyo sa minuto para sa mga timed set, circuit, o cardio interval
 - Gamitin ang notes column para sa form cues, fatigue rating, o mga pagbabago sa ehersisyo



I-scan para sa detalyadong gabay kung paano gamitin ang journal na ito



DIY ORNAMENTAL WORKOUT



DYORNAL NG WORKOUT



DYORNAL NG WORKOUT



DIY ORNAMENTAL WORKOUT



DIY ORNAMENTAL WORKOUT



DYORNAL NG WORKOUT



DIY ORNAMENTAL WORKOUT



DYORNAL NG WORKOUT



DIY ORNAMENTAL WORKOUT



DIY ORNAMENTAL WORKOUT



DYORNAL NG WORKOUT



DYORNAL NG WORKOUT



DYORNAL NG WORKOUT



DYORNAL NG WORKOUT



DYORNAL NG WORKOUT



DIY ORNAMENTAL WORKOUT



DYORNAL NG WORKOUT



DYORNAL NG WORKOUT



DYORNAL NG WORKOUT



DIY ORNAMENTAL WORKOUT



DIY ORNAMENTAL WORKOUT



DIY ORNAMENTAL WORKOUT



DYORNAL NG WORKOUT



DYORNAL NG WORKOUT



DYORNAL NG WORKOUT



DYORNAL NG WORKOUT



DYORNAL NG WORKOUT



DYORNAL NG WORKOUT



DYORNAL NG WORKOUT



DYORNAL NG WORKOUT