


Journal d'entraînement



Un journal guidé de 30 jours



Tableau / Journal

Créé avec LoomJournals

Comment utiliser ce journal

Bienvenue dans votre journal ! Voici quelques conseils pour en tirer le meilleur parti :

- 1 Réservez quelques minutes chaque jour pour écrire
- 2 Soyez honnête et écrivez librement, sans vous juger
- 3 Essayez d'écrire à la même heure chaque jour pour créer une habitude
- 4 Relisez vos entrées chaque semaine pour repérer des tendances

-
- Log your body weight at the top of each page to track body composition trends
 - Enter the exercise name, target muscle group, and sets x reps for each movement
 - Record the weight lifted (use 0 for bodyweight exercises like pull-ups or push-ups)
 - Note exercise duration in minutes for timed sets, circuits, or cardio intervals
 - Use the notes column for form cues, fatigue rating, or modifications to the exercise



Scannez pour un guide détaillé sur l'utilisation de ce journal

