


Dnevnik treninga



Vođeni dnevnik od 30 dana



Tablica / Evidencija



Izrađeno pomoću LoomJournals



Kako koristiti ovaj dnevnik

Dobrodošli u svoj dnevnik! Evo nekoliko savjeta kako da ga najbolje iskoristite:

- 1 Svaki dan odvojite nekoliko minuta za pisanje
- 2 Budite iskreni i pišite slobodno bez prosuđivanja
- 3 Pokušajte pisati u isto vrijeme svaki dan kako biste izgradili naviku
- 4 Pregledajte svoje zapise tjedno kako biste uočili obrasce

-
- Zabilježite svoju tjelesnu težinu na vrhu svake stranice za praćenje trendova tjelesnog sastava
 - Unesite naziv vježbe, ciljanu mišićnu grupu i setove x ponavljanja za svaki pokret
 - Zabilježite podignuti uteg (koristite 0 za vježbe s vlastitom težinom poput zgibova ili sklekova)
 - Zabilježite trajanje vježbe u minutama za vremenski ograničene setove, krugove ili kardio intervale
 - Koristite stupac za bilješke za upute o formi, ocjenu umora ili izmjene vježbe



Skenirajte za detaljan vodič o korištenju ovog dnevnika

