


Edzés Napló



30 napos vezetett napló



Táblázat / Napló

Készült a Loomjournals segítségével

Hogyan használd ezt a naplót

Üdvözlünk a naplódban! Íme néhány tipp, hogy a legtöbbet hozd ki belőle:

- 1 Szánj naponta néhány percet az írásra
- 2 Légy őszinte és írd szabadon, ítélezés nélkül
- 3 Próbáld minden nap ugyanabban az időben írni, hogy szokássá váljon
- 4 Hetente tekintsd át a bejegyzéseidet, hogy észrevedd a mintákat

-
- Jegyezd fel a testsúlyodat minden oldal tetején a testösszetételi trendek nyomon követéséhez
 - Írd be a gyakorlat nevét, a célizomcsoportot és a sorozatok x ismétléseket minden mozdulathoz
 - Rögzítsd a felemelt súlyt (használd 0-t a saját testsúlyos gyakorlatokhoz, mint húzódkodás vagy fekvőtámasz)
 - Jegyezd fel a gyakorlat időtartamát percben az időzített sorozatokhoz, körökhöz vagy kardió intervallumokhoz
 - Használd a megjegyzés oszlopot a formautasításokhoz, a fáradtsági értékeléshez vagy a gyakorlat módosításaihoz



