


Jurnal Latihan



Jurnal Terpandu 30 Hari



Tabel / Log

Dibuat dengan LoomJournals

Cara Menggunakan Jurnal Ini

Selamat datang di jurnalmu! Berikut beberapa tips agar kamu mendapatkan manfaat maksimal:

- 1 Sisihkan beberapa menit setiap hari untuk menulis
- 2 Jujur dan tulislah dengan bebas tanpa menghakimi
- 3 Cobalah menulis di waktu yang sama setiap hari agar menjadi kebiasaan
- 4 Tinjau kembali catatanmu setiap minggu untuk menemukan pola

-
- Catat berat badan Anda di bagian atas setiap halaman untuk melacak tren komposisi tubuh
 - Masukkan nama latihan, kelompok otot target, dan set x repetisi untuk setiap gerakan
 - Catat berat yang diangkat (gunakan 0 untuk latihan berat badan seperti pull-up atau push-up)
 - Catat durasi latihan dalam menit untuk set berjangka waktu, sirkuit, atau interval kardio
 - Gunakan kolom catatan untuk petunjuk bentuk, penilaian kelelahan, atau modifikasi latihan



Pindai untuk panduan lengkap cara menggunakan jurnal ini

