

---



# Workout Journal

---



Diario Guidato di 30 Giorni



Tabella / Registro

Creato con LoomJournals

---

# Come Usare Questo Diario

---

Benvenuto nel tuo diario! Ecco alcuni consigli per sfruttarlo al meglio:

1 Dedica qualche minuto ogni giorno alla scrittura

2 Sii onesto e scrivi liberamente senza giudicarti

3 Cerca di scrivere alla stessa ora ogni giorno per creare un'abitudine

4 Rileggi le tue annotazioni settimanalmente per notare gli schemi

- 
- 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



Scansiona per una guida dettagliata su come usare questo diario

## Workout Journal

Esercizio	Gruppo muscolare	Serie x Ripetizioni	Peso (kg)	Durata (min)	Note

## Workout Journal

Esercizio	Gruppo muscolare	Serie x Ripetizioni	Peso (kg)	Durata (min)	Note



# Workout Journal

Esercizio	Gruppo muscolare	Serie × Ripetizioni	Peso (kg)	Durata (min)	Note

# Workout Journal

<b>Esercizio</b>	<b>Gruppo muscolare</b>	<b>Serie × Ripetizioni</b>	<b>Peso (kg)</b>	<b>Durata (min)</b>	<b>Note</b>

# Workout Journal

Esercizio	Gruppo muscolare	Serie × Ripetizioni	Peso (kg)	Durata (min)	Note

# Workout Journal

Esercizio	Gruppo muscolare	Serie x Ripetizioni	Peso (kg)	Durata (min)	Note

## Workout Journal

Esercizio	Gruppo muscolare	Serie x Ripetizioni	Peso (kg)	Durata (min)	Note

## Workout Journal

Esercizio	Gruppo muscolare	Serie × Ripetizioni	Peso (kg)	Durata (min)	Note

**Workout Journal**

Esercizio	Gruppo muscolare	Serie x Ripetizioni	Peso (kg)	Durata (min)	Note

## Workout Journal

Esercizio	Gruppo muscolare	Serie x Ripetizioni	Peso (kg)	Durata (min)	Note

## Workout Journal

Esercizio	Gruppo muscolare	Serie x Ripetizioni	Peso (kg)	Durata (min)	Note

# Workout Journal

Esercizio	Gruppo muscolare	Serie × Ripetizioni	Peso (kg)	Durata (min)	Note

# Workout Journal

Esercizio	Gruppo muscolare	Serie x Ripetizioni	Peso (kg)	Durata (min)	Note



## Workout Journal

Esercizio	Gruppo muscolare	Serie × Ripetizioni	Peso (kg)	Durata (min)	Note



# Workout Journal

Esercizio	Gruppo muscolare	Serie x Ripetizioni	Peso (kg)	Durata (min)	Note

## Workout Journal

Esercizio	Gruppo muscolare	Serie x Ripetizioni	Peso (kg)	Durata (min)	Note

# Workout Journal

Esercizio	Gruppo muscolare	Serie x Ripetizioni	Peso (kg)	Durata (min)	Note

## Workout Journal

Esercizio	Gruppo muscolare	Serie x Ripetizioni	Peso (kg)	Durata (min)	Note

# Workout Journal

Esercizio	Gruppo muscolare	Serie x Ripetizioni	Peso (kg)	Durata (min)	Note

# Workout Journal

Esercizio	Gruppo muscolare	Serie x Ripetizioni	Peso (kg)	Durata (min)	Note

## Workout Journal

Esercizio	Gruppo muscolare	Serie × Ripetizioni	Peso (kg)	Durata (min)	Note

## Workout Journal

Esercizio	Gruppo muscolare	Serie × Ripetizioni	Peso (kg)	Durata (min)	Note

# Workout Journal

Esercizio	Gruppo muscolare	Serie x Ripetizioni	Peso (kg)	Durata (min)	Note

## Workout Journal

Esercizio	Gruppo muscolare	Serie x Ripetizioni	Peso (kg)	Durata (min)	Note

## Workout Journal

Esercizio	Gruppo muscolare	Serie × Ripetizioni	Peso (kg)	Durata (min)	Note

## Workout Journal

Esercizio	Gruppo muscolare	Serie × Ripetizioni	Peso (kg)	Durata (min)	Note

# Workout Journal

Esercizio	Gruppo muscolare	Serie x Ripetizioni	Peso (kg)	Durata (min)	Note