


Diario degli Allenamenti



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 Dedicare 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



Scansiona per una guida dettagliata su come usare questo diario

Diario degli Allenamenti

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

Diario degli Allenamenti

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

Diario degli Allenamenti

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

Diario degli Allenamenti

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

Diario degli Allenamenti

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

Diario degli Allenamenti

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

Diario degli Allenamenti

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

Diario degli Allenamenti

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

