

# Treniruočių dienoraštis

30 dienų vadovaujamas dienoraštis

Lentelė / Žurnalas

Sukurta su LoomJournals

# Kaip naudotis šiuo dienoraščiu

---

Sveiki atvykę į savo dienoraštį! Štai keli patarimai, kaip išnaudoti jį kuo geriau:

- 1 Kasdien skirkite kelias minutes rašymui
- 2 Būkite sąžiningi ir rašykite laisvai, neteisdami savęs
- 3 Stenkitės rašyti tuo pačiu metu kiekvieną dieną, kad susiformuotų įprotis
- 4 Kas savaitę peržiūrėkite savo įrašus, kad pastebėtumėte dėsningumus

- 
- Kiekvieno puslapio viršuje užfiksukite kūno svorį, kad sektumėte kūno sudėties tendencijas
  - Įveskite pratimo pavadinimą, tikslinę raumenų grupę ir serijų x pakartojimų skaičių kiekvienam judesiui
  - Užrašykite pakeltą svorį (naudokite 0 kūno svorio pratimams, tokiems kaip prisitraukimai ar atsispaudimai)
  - Pažymėkite pratimo trukmę minutėmis laikinėms serijoms, grandinėms ar kardio intervalams
  - Naudokite pastabų stulpelį formos patarimams, nuovargio vertinimui ar pratimo modifikacijoms



Nuskenaukite, kad gautumėte išsamų šio dienoraščio naudojimo vadovą

## TRENIRUOČIŲ DIENORAŠTIS

## TRENIRUOČIŲ DIENORAŠTIS

## TRENIRUOČIŲ DIENORAŠTIS

## TRENIRUOČIŲ DIENORAŠTIS

## TRENIRUOČIŲ DIENORAŠTIS

## TRENIRUOČIŲ DIENORAŠTIS

## TRENIRUOČIŲ DIENORAŠTIS

## TRENIRUOČIŲ DIENORAŠTIS

## TRENIRUOČIŲ DIENORAŠTIS

## TRENIRUOČIŲ DIENORAŠTIS

## TRENIRUOČIŲ DIENORAŠTIS

## TRENIRUOČIŲ DIENORAŠTIS

## TRENIRUOČIŲ DIENORAŠTIS

## TRENIRUOČIŲ DIENORAŠTIS

## TRENIRUOČIŲ DIENORAŠTIS

## TRENIRUOČIŲ DIENORAŠTIS

## TRENIRUOČIŲ DIENORAŠTIS

## TRENIRUOČIŲ DIENORAŠTIS

## TRENIRUOČIŲ DIENORAŠTIS

## TRENIRUOČIŲ DIENORAŠTIS

## TRENIRUOČIŲ DIENORAŠTIS

## TRENIRUOČIŲ DIENORAŠTIS

## TRENIRUOČIŲ DIENORAŠTIS

## TRENIRUOČIŲ DIENORAŠTIS

## TRENIRUOČIŲ DIENORAŠTIS

## TRENIRUOČIŲ DIENORAŠTIS

## TRENIRUOČIŲ DIENORAŠTIS

## TRENIRUOČIŲ DIENORAŠTIS

## TRENIRUOČIŲ DIENORAŠTIS

## TRENIRUOČIŲ DIENORAŠTIS