

Jurnal Senaman

Jurnal Berpandu 30 Hari

Jadual / Log

Dicipta dengan LoomJournals

Cara Menggunakan Jurnal Ini

Selamat datang ke jurnal anda! Berikut adalah beberapa petua untuk memanfaatkannya sepenuhnya:

- 1 Luangkan beberapa minit setiap hari untuk menulis
- 2 Jujurlah dan tulis dengan bebas tanpa penghakiman
- 3 Cuba menulis pada waktu yang sama setiap hari untuk membina tabiat
- 4 Semak semula catatan anda setiap minggu untuk mengesan corak

-
- Rekod berat badan anda di bahagian atas setiap halaman untuk menjejak trend komposisi badan
 - Masukkan nama latihan, kumpulan otot sasaran, dan set x ulangan untuk setiap pergerakan
 - Rekod berat yang diangkat (gunakan 0 untuk latihan berat badan seperti tarik tubi atau tekan tubi)
 - Catatkan tempoh latihan dalam minit untuk set bermasa, litar, atau selang kardio
 - Gunakan lajur nota untuk panduan bentuk, penilaian keletihan, atau pengubahsuaian latihan



Imbas untuk panduan terperinci tentang cara menggunakan jurnal ini



JURNAL SENAMAN

[illegible]



JURNAL SENAMAN



JURNAL SENAMAN



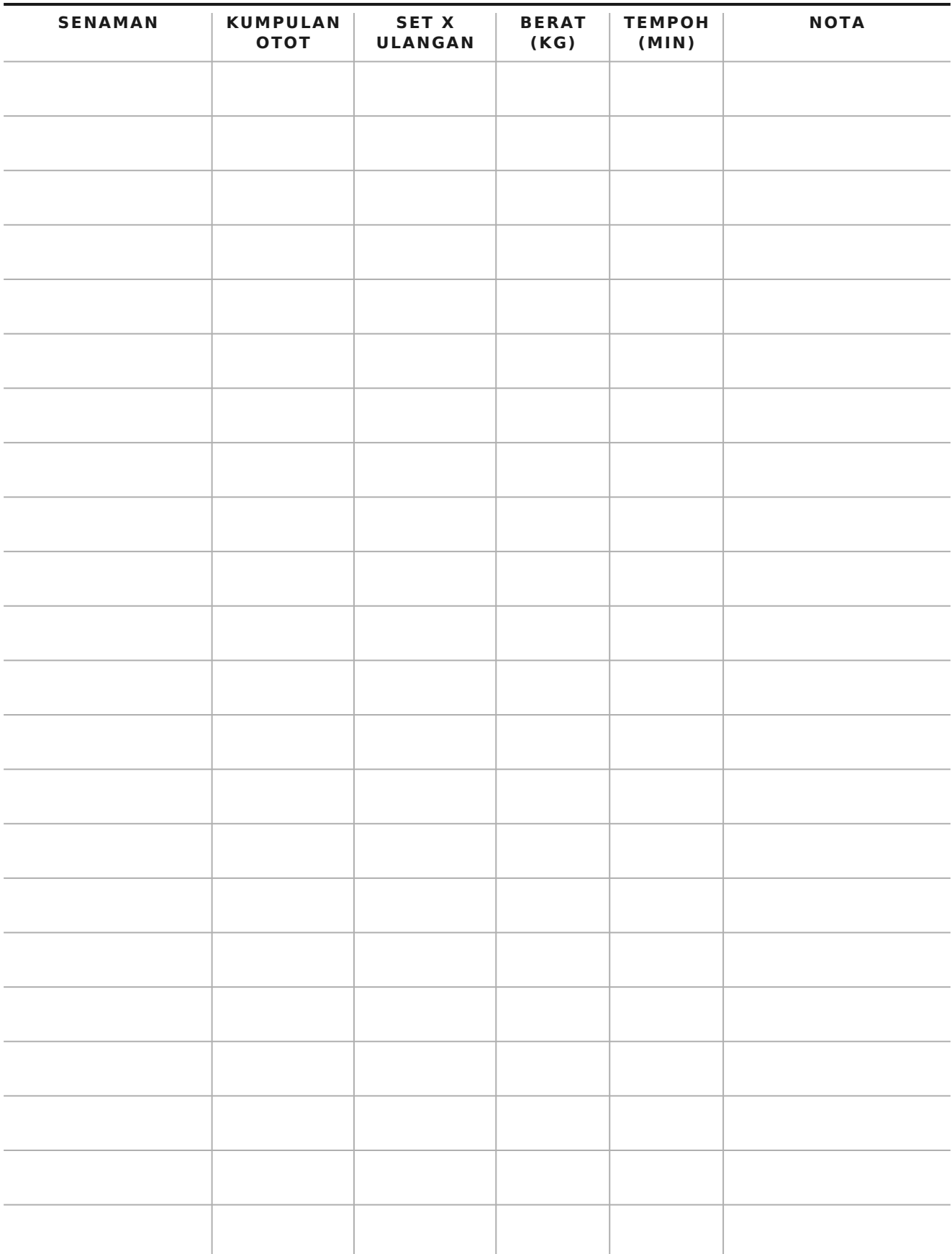
JURNAL SENAMAN



JURNAL SENAMAN

[illegible]

[illegible]

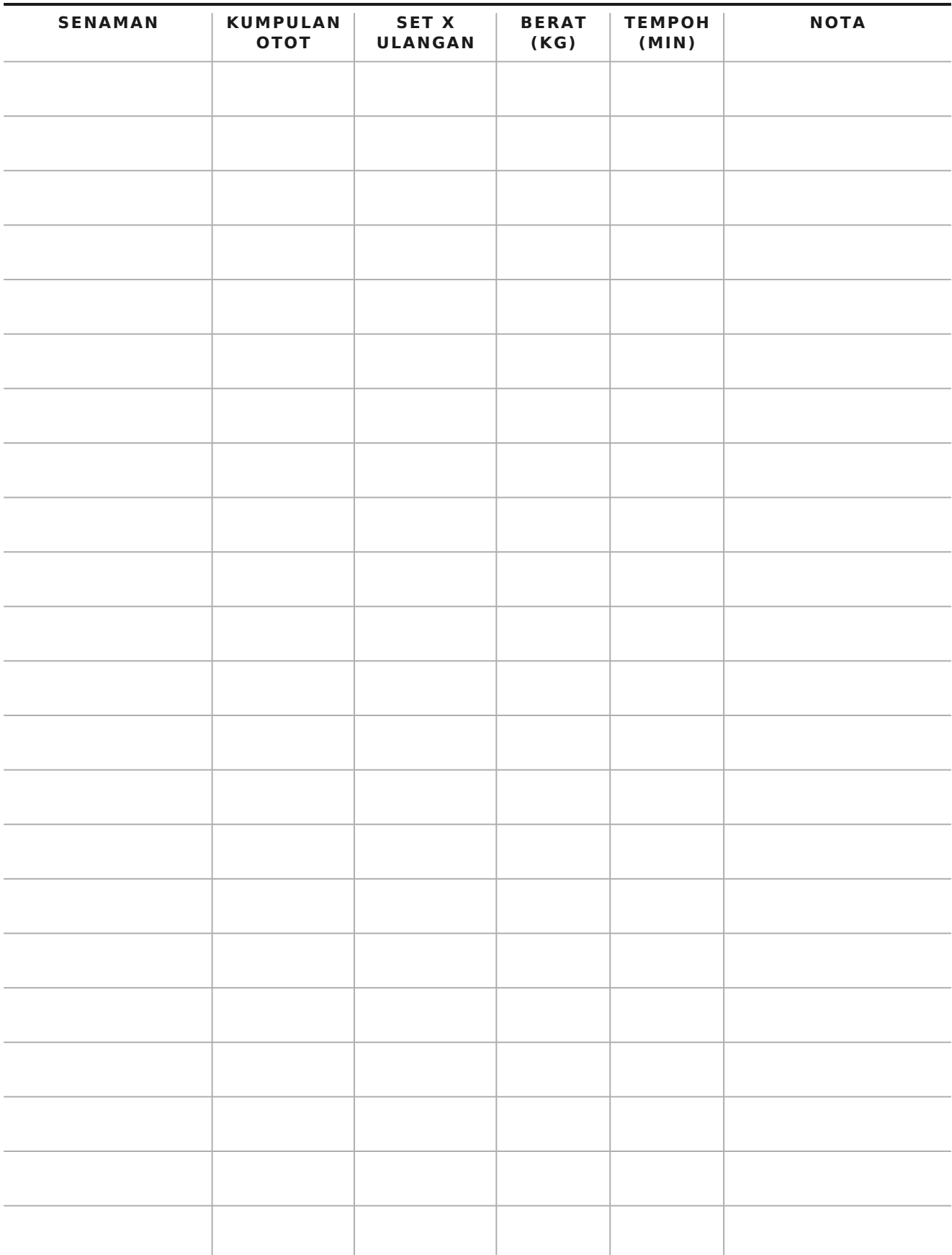


[illegible]

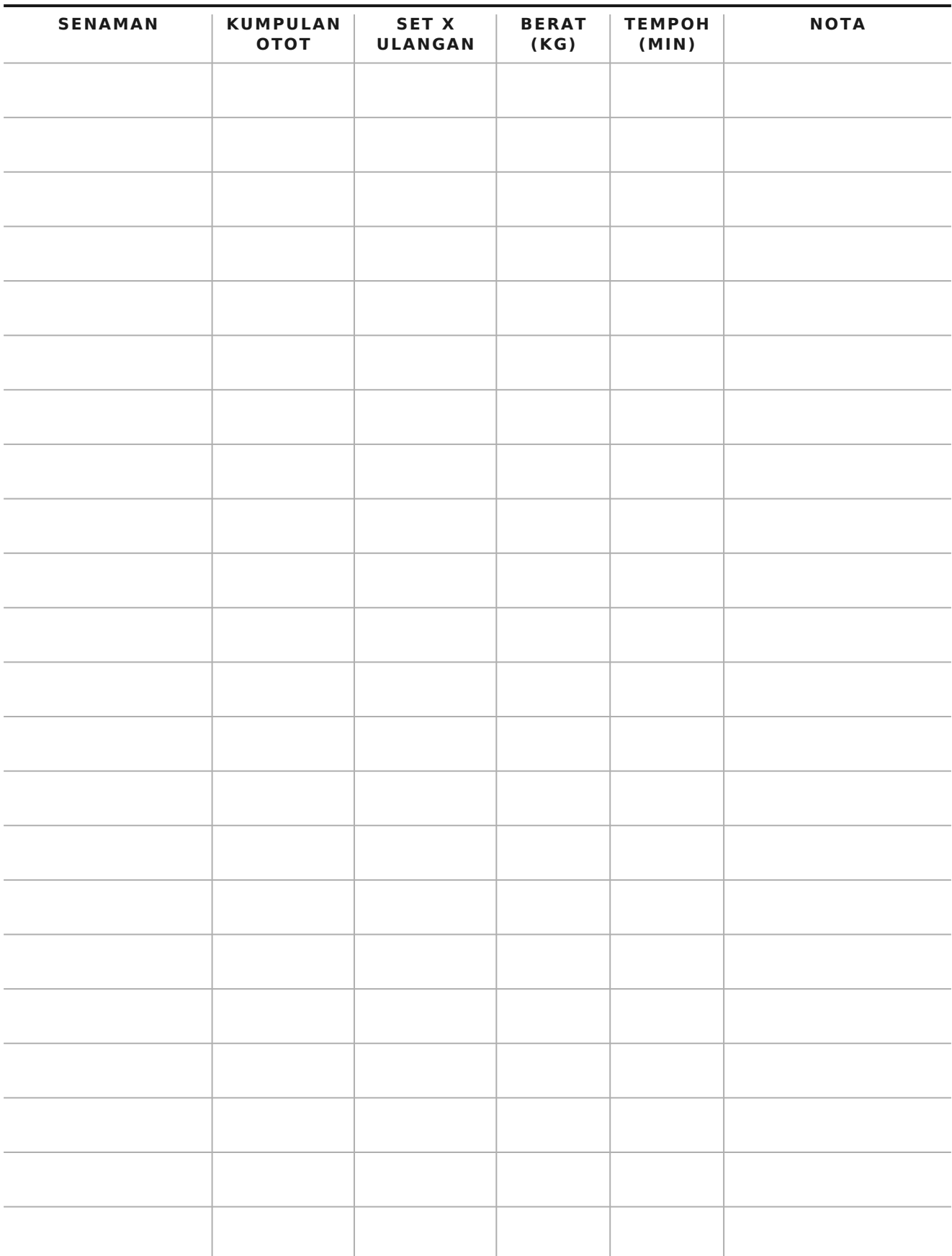


JURNAL SENAMAN

[illegible]



[illegible]



[illegible]



JURNAL SENAMAN



JURNAL SENAMAN



JURNAL SENAMAN



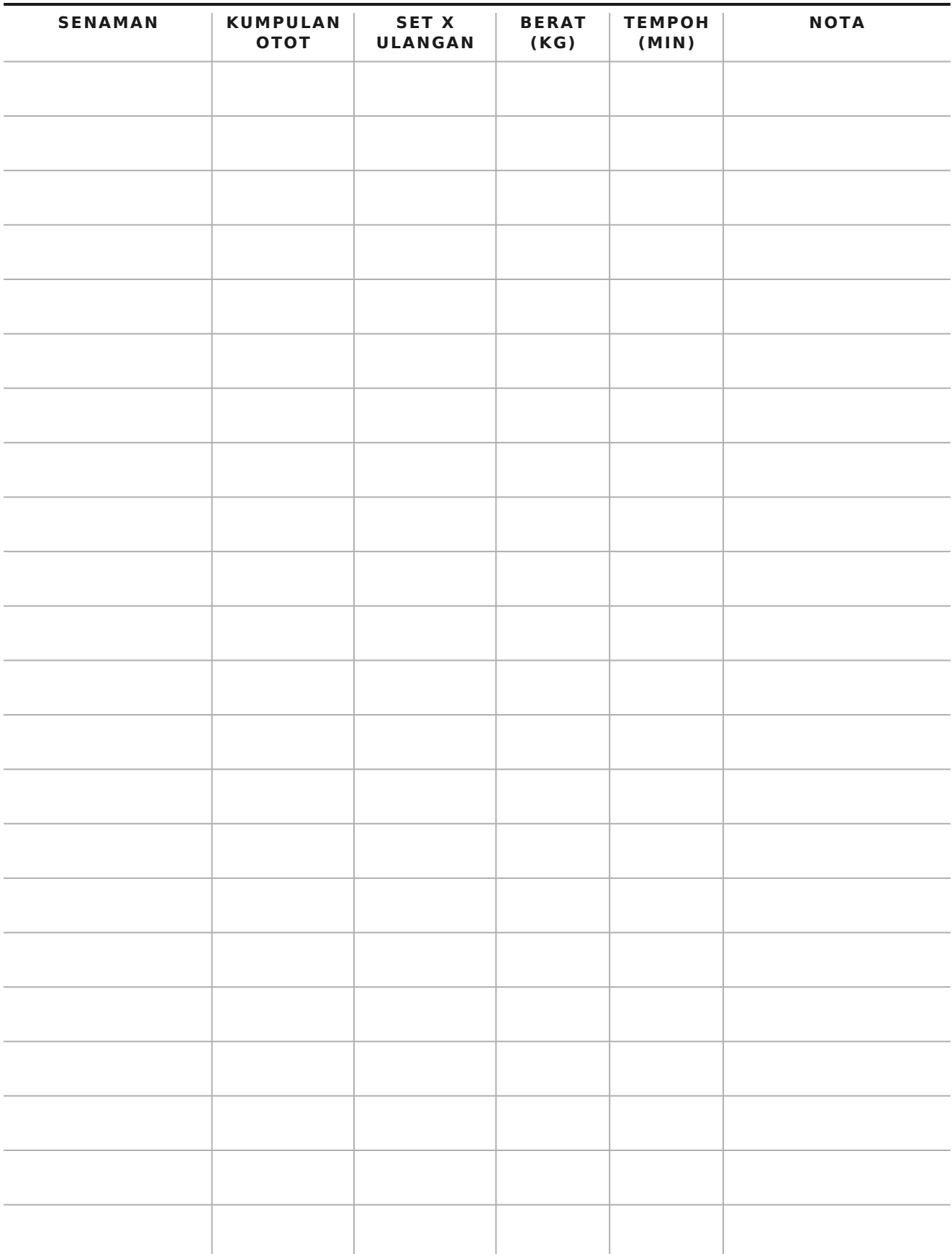
JURNAL SENAMAN



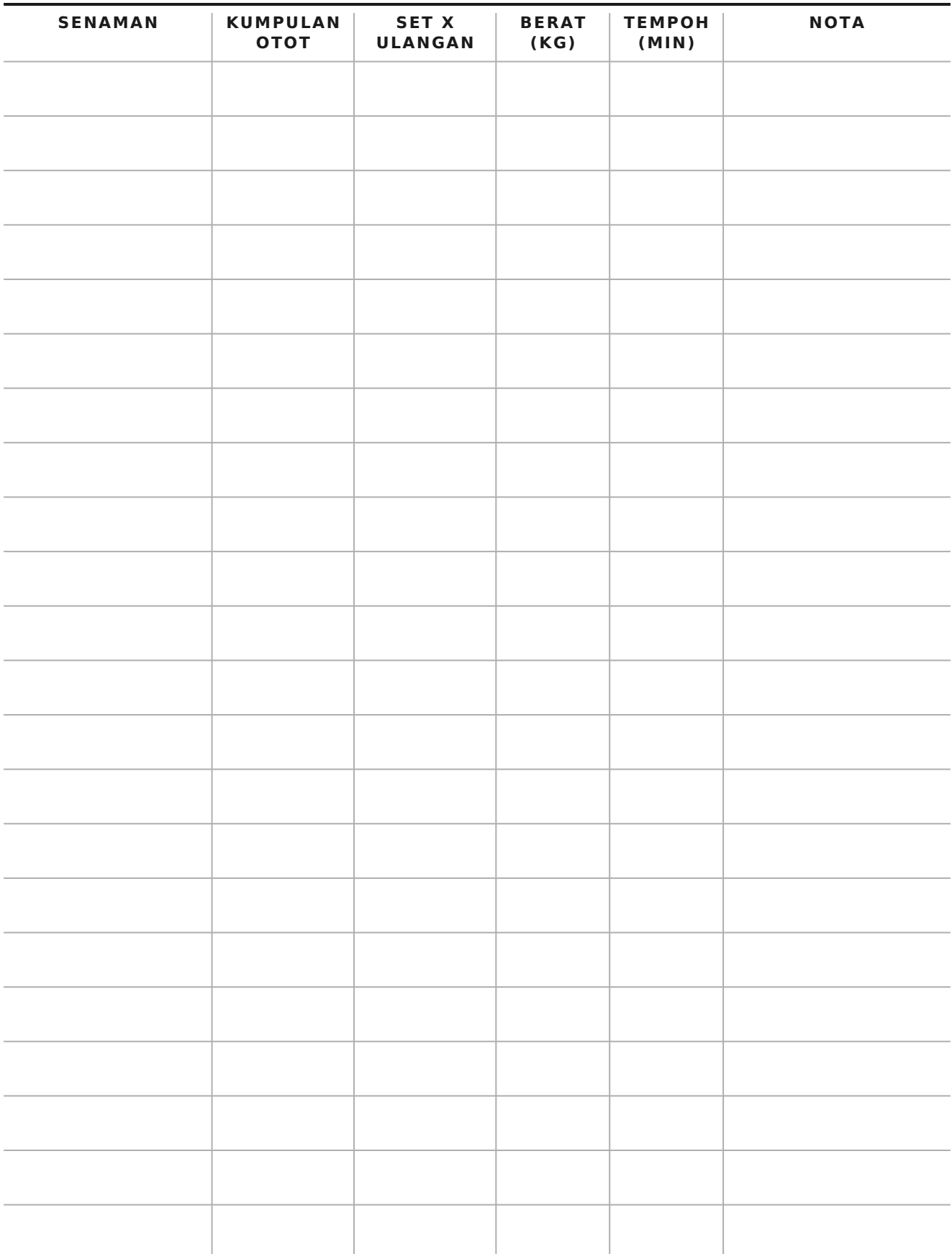
JURNAL SENAMAN

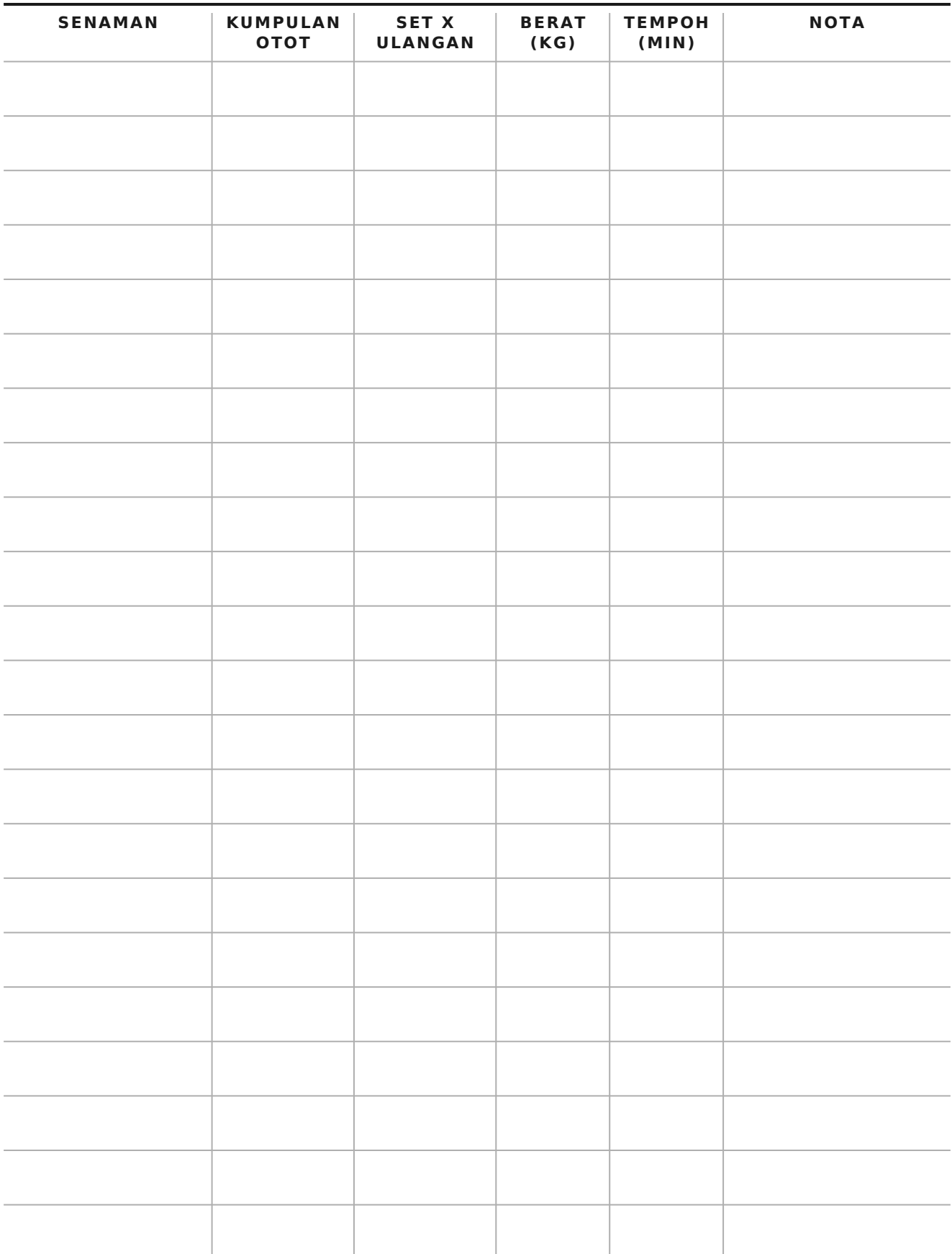


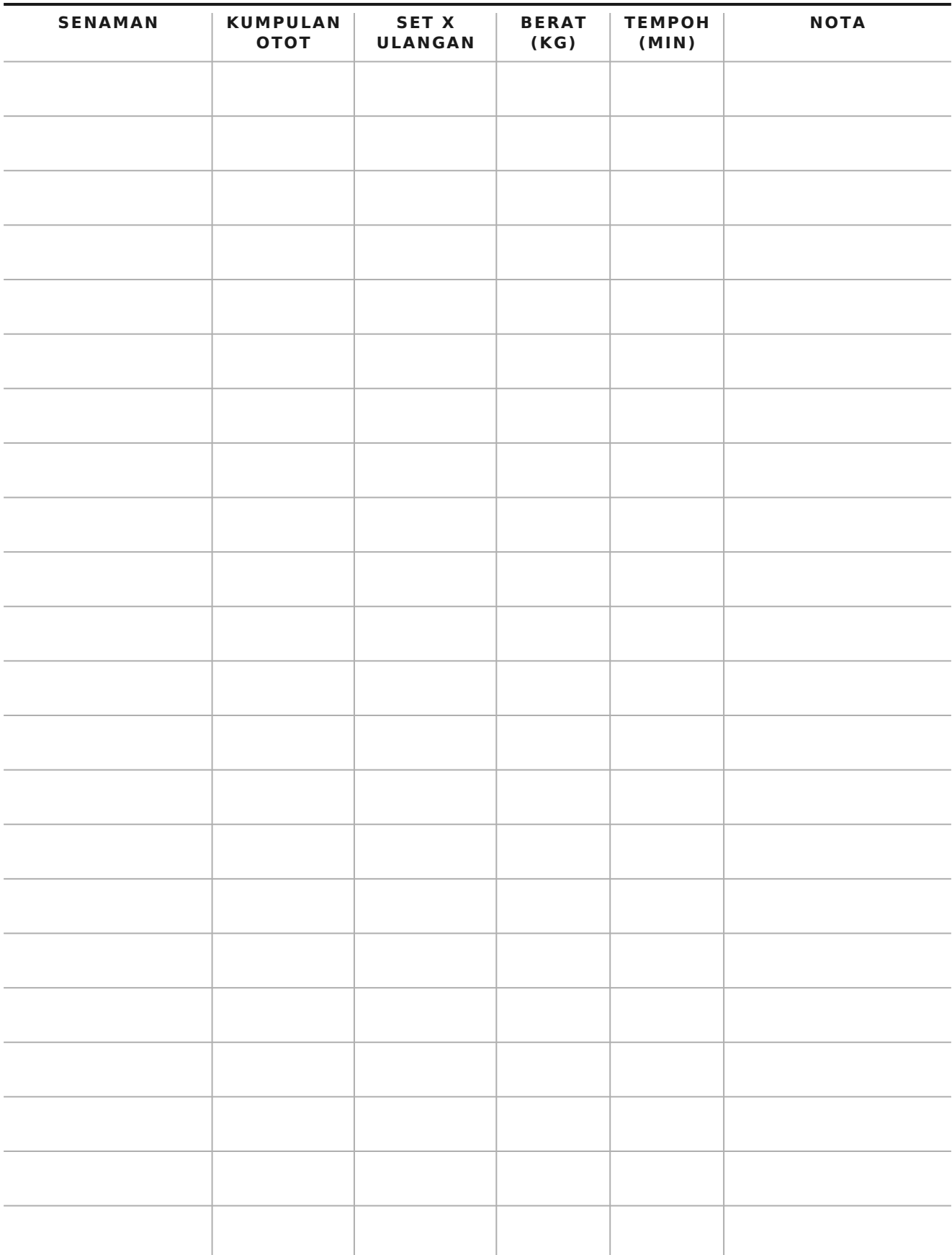
JURNAL SENAMAN

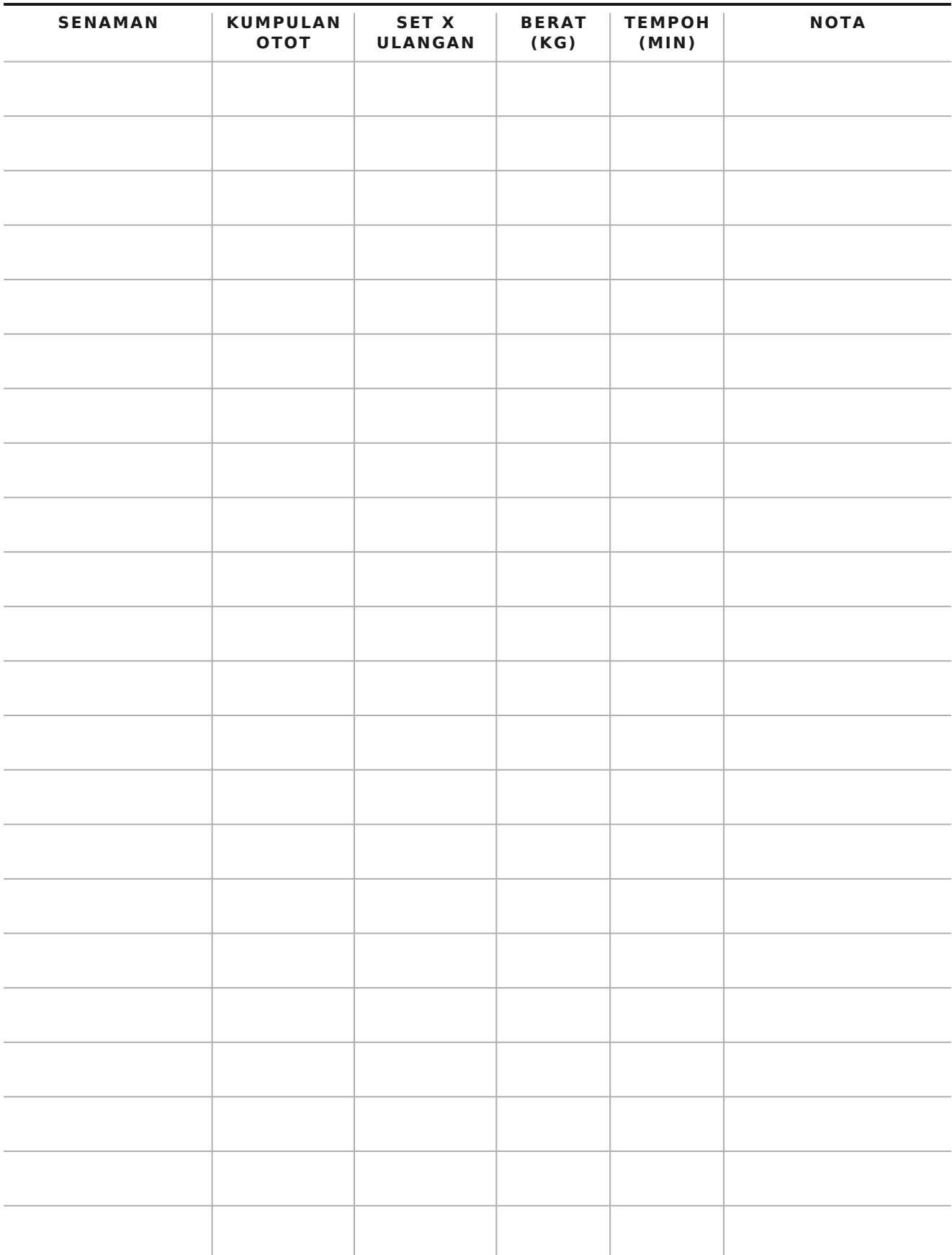


[illegible]











JURNAL SENAMAN



JURNAL SENAMAN