


Jurnal de Antrenament



Jurnal ghidat de 30 zile



Tabel / Registru

Creat cu LoomJournals

Cum să folosești acest jurnal

Bine ai venit la jurnalul tău! Iată câteva sfaturi pentru a profita la maximum de el:

- 1 Rezervă-ți câteva minute în fiecare zi pentru a scrie
- 2 Fii sincer și scrie liber, fără a te judeca
- 3 Încearcă să scrii la aceeași oră în fiecare zi pentru a-ți forma un obicei
- 4 Recitește-ți însemnările săptămânal pentru a observa tipare

-
- Înregistrează greutatea corporală în partea de sus a fiecărei pagini pentru a urmări tendințele compoziției corporale
 - Introdu numele exercițiului, grupul muscular țintă și seriile x repetările pentru fiecare mișcare
 - Înregistrează greutatea ridicată (folosește 0 pentru exerciții cu greutatea corporală precum tractiunile sau flotările)
 - Notează durata exercițiului în minute pentru seriile cronometrate, circuitele sau intervalele cardio
 - Folosește coloana de notițe pentru indicii de formă, evaluarea oboselii sau modificări ale exercițiului



Scanează pentru un ghid detaliat despre cum să folosești acest jurnal

