


Дневник тренировок



Дневник на 30 дней





Таблица / Журнал

Создано в LoomJournals

Как использовать этот дневник

Добро пожаловать в ваш дневник! Вот несколько советов для максимальной пользы:

- 1 Выделяйте несколько минут каждый день для записей
- 2 Будьте честны и пишите свободно, без самокритики
- 3 Старайтесь писать в одно и то же время для формирования привычки
- 4 Просматривайте записи еженедельно, чтобы замечать закономерности

-
- Укажите вес тела в верхней части каждой страницы для отслеживания состава тела
 - Введите название упражнения, целевую группу мышц и подходы x повторения
 - Запишите рабочий вес в кг (0 для упражнений с весом тела — подтягивания, отжимания)
 - Укажите длительность в минутах для тренировок по времени, круговых сессий или кардио
 - Используйте колонку заметок для технических подсказок, оценки усталости или модификаций



Отсканируйте для подробного руководства по этому дневнику

