


Treningovy dennik



30-dňový sprievodný denník



Tabuľka / Záznam



Vytvorené pomocou LoomJournals

Ako používať tento denník

Vitajte vo svojom denníku! Tu je niekoľko tipov, ako z neho vyťažiť čo najviac:

- 1 Každý deň si vyhradte niekoľko minút na písanie
- 2 Buďte úprimní a píšete slobodne bez posudzovania
- 3 Skúste písať každý deň v rovnakom čase, aby ste si vytvorili návyk
- 4 Každý týždeň si prečítajte svoje záznamy a všimajte si vzorce

-
- Zaznamenajte svoju telesnú hmotnosť na vrch každej stránky na sledovanie trendov telesnej kompozície
 - Zadajte názov cviku, cieľovú svalovú skupinu a série x opakovania pre každý pohyb
 - Zaznamenajte zdvihnutú váhu (použite 0 pre cviky s vlastnou hmotnosťou ako zhyby alebo kliky)
 - Zaznamenajte trvanie cviku v minútach pre časovane série, okruhy alebo kardio intervaly
 - Použite stĺpec poznámok na pokyny k forme, hodnotenie unavy alebo modifikácie cviku



Naskenujte pre podrobný návod na používanie tohto denníka

