




Дневник тренинга



Вођени дневник за 30 дана



Табела / Евиденција



Креирано помоћу LoomJournals

Како користити овај дневник

Добродошли у свој дневник! Ево неколико савета како да га најбоље искористите:

- 1 Одвојте неколико минута сваког дана за писање
- 2 Будите искрени и пишите слободно без осуђивања
- 3 Покушајте да пишете у исто време сваког дана како бисте изградили навику
- 4 Прегледајте своје записе недељно да бисте уочили обрасце

-
- Забележите телесну тежину на врху сваке странице да бисте пратили трендове телесне композиције
 - Унесите назив вежбе, циљну мишићну групу и серије x понављања за сваки покрет
 - Забележите подигнуту тежину (користите 0 за вежбе са сопственом тежином попут згибова или склекова)
 - Забележите трајање вежбе у минутима за серије на време, кругове или кардио интервале
 - Користите колону за белешке за упутства о форми, оцену замора или модификације вежбе



Скенирајте за детаљан водич о коришћењу овог дневника

