




Журнал тренувань



Щоденник з вправами на 30 днів



Таблиця / Журнал

Створено за допомогою LoomJournals

Як користуватися цим щоденником

Ласкаво просимо до вашого щоденника! Ось кілька порад, щоб отримати від нього максимум користі:

- 1 Виділяйте кілька хвилин щодня для записів
- 2 Будьте чесними та пишіть вільно, без осуду
- 3 Намагайтеся писати в один і той самий час щодня, щоб сформувати звичку
- 4 Переглядайте свої записи щотижня, щоб помічати закономірності

-
- Записуйте вагу тіла вгорі кожної сторінки для відстеження тенденцій складу тіла
 - Вводьте назву вправи, цільову групу м'язів та підходи x повторення для кожного руху
 - Фіксуйте підняту вагу (використовуйте 0 для вправ з власною вагою, як підтягування або віджимання)
 - Зазначайте тривалість вправи в хвилинах для тимчасових підходів, кругових тренувань або кардіоінтервалів
 - Використовуйте стовпець нотаток для підказок з техніки, оцінки втомки або модифікацій вправи



Скануйте для детального посібника з використання цього щоденника

