

Nhật Ký Tập Luyện

Nhật ký có hướng dẫn 30 ngày

Bảng / Nhật trình

Được tạo bởi LoomJournals

Cách sử dụng nhật ký này

Chào mừng bạn đến với nhật ký của mình! Dưới đây là một số mẹo để tận dụng tối đa:

- 1 Dành vài phút mỗi ngày để viết
- 2 Hãy thành thật và viết tự do, không phán xét
- 3 Cố gắng viết vào cùng một thời điểm mỗi ngày để tạo thói quen
- 4 Xem lại các bài viết hàng tuần để nhận ra các xu hướng

- Ghi lại cân nặng cơ thể ở đầu mỗi trang để theo dõi xu hướng thành phần cơ thể
- Nhập tên bài tập, nhóm cơ mục tiêu và số hiệp x lần lặp cho mỗi động tác
- Ghi lại trọng lượng nâng (dùng 0 cho bài tập tự trọng như kéo xà hoặc chống đẩy)
- Ghi thời lượng bài tập bằng phút cho các hiệp tính giờ, vòng tập hoặc cardio
- Sử dụng cột ghi chú cho gợi ý kỹ thuật, đánh giá mệt mỏi hoặc điều chỉnh bài tập



Quét mã để xem hướng dẫn chi tiết cách sử dụng nhật ký này

