Дневник тренировок

_____ год

название упражнения/дата	1/ ___.___				2/ ___.___				3/ ___.___				4/ ___.___				5/ ___.___				6/ ___.___				7/ ___.___				8/ ___.___				9/ ___.___				10/ ___.___				11/ ___.___				12/___.___			
трен 1 |	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1.																																																
2.																																																
3.																																																
4.																																																
5.																																																
6.																																																
7.																																																
8.																																																
9.																																																
10.																																																
трен 2 |	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1.																																																
2.																																																
3.																																																
4.																																																
5.																																																
6.																																																
7.																																																
8.																																																
9.																																																
10.																																																
трен 3 |	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1.																																																
2.																																																
3.																																																
4.																																																
5.																																																
6.																																																
7.																																																
8.																																																
9.																																																
10.																																																
трен 4 |	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1.																																																
2.																																																
3.																																																
4.																																																
5.																																																
6.																																																
7.																																																
8.																																																
9.																																																
10.																																																

Замеры в начале программы:

вес: _____
ОГ: _____
ОТ: _____
ОБ: _____

Замеры в конце программы:

вес: _____
ОГ: _____
ОТ: _____
ОБ: _____