

Дата: _____ Начало: _____ Окончание: _____ Вес: _____
пн вт ср чт пт сб вс

Кардио

Упражнение	Время	Дистанция	Нагрузка	Пульс

Силовой тренинг

Упражнение	II	Подход	1	2	3	4	5	6
		Вес						
		Повт.						
		Вес						
		Повт.						
		Вес						
		Повт.						
		Вес						
		Повт.						
		Вес						
		Повт.						
		Вес						
		Повт.						
		Повт.						

Для заметок

Дата: _____ Начало: _____ Окончание: _____ Вес: _____
пн вт ср чт пт сб вс

Кардио

Упражнение	Время	Дистанция	Нагрузка	Пульс

Силовой тренинг

Упражнение	II	Подход	1	2	3	4	5	6
		Вес						
		Повт.						
		Вес						
		Повт.						
		Вес						
		Повт.						
		Вес						
		Повт.						
		Вес						
		Повт.						
		Повт.						

Для заметок

