

Дневник тренировок

Неделя 1

Месяц: _____ Год: _____ Цель на месяц: _____

Одна строка — один подход. Заметка: самочувствие, техника, RPE 1-10.

[illegible]

Итог недели: тренировок _____ тоннаж _____ кг

Личные рекорды недели:

Дневник тренировок

Неделя 2

Месяц: _____ Год: _____ Цель на месяц: _____

Одна строка — один подход. Заметка: самочувствие, техника, RPE 1-10.

[illegible]

Итог недели: тренировок _____ тоннаж _____ кг

Личные рекорды недели:

Дневник тренировок

Неделя 3

Месяц: _____ Год: _____ Цель на месяц: _____

Одна строка — один подход. Заметка: самочувствие, техника, RPE 1-10.

[illegible]

Итог недели: тренировок _____ тоннаж _____ кг

Личные рекорды недели:

Дневник тренировок

Неделя 4

Месяц: _____ Год: _____ Цель на месяц: _____

Одна строка — один подход. Заметка: самочувствие, техника, RPE 1-10.

[illegible]

Итог недели: тренировок _____ тоннаж _____ кг

Личные рекорды недели: