NA TRÉNINK

Tréninkový deník.

Zapiš váhy, opakování i to, jak ses cítila.

DATUM

TYP TRÉNINKU

○ Silový ○ Pilates ○ Kardio ○ Mobilita ○ Jiný

ZAMĚŘENÍ (SPODNÍ / HORNÍ TĚLO, CELÉ TĚLO, GLUTE …)

DÉLKA (MIN)

	CVIK	SÉRIE 1		SÉRIE 2		SÉRIE 3		SÉRIE 4		RPE 1–10	POZNÁMKA
		KG	OPAK.	KG	OPAK.	KG	OPAK.	KG	OPAK.		
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											

ROZCVIČKA A MOBILIZACE

POCIT PO TRÉNINKU (1–5)

1 2 3 4 5

POZNÁMKY A PLÁN NA PŘÍŠTĚ (KDE ZVÝŠIT ZÁTĚŽ)