# Dziennik treningów

Data _____

Trening _____ Czas _____

Energia ○ ○ ○ ○ ○ Masa ciała _____

| Ćwiczenie | Serie | Powt. | Ciężar | Notatki |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

Cardio

Aktywność _____ Dystans _____

Czas _____ Tętno _____

Notatki

_____

_____