Дневник тренировок

Дата _____

Тренировка _____ **Длительность** _____

Энергия ○ ○ ○ ○ ○ **Вес тела** _____

Упражнение	Подх.	Повт.	Вес	Заметки

Кардио

Занятие _____ **Дистанция** _____

Время _____ **Пульс** _____

Заметки