

Rýsovací Objemový Silový Udržovací Kruhový _____

Tréninkový deník

Den:	Svalová partie:	Aktuální váha:					
Název cviku	Počet opakování / zátěž						
	1.	2.	3.	4.	5.	6.	
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
11.							
12.							
Aerobní aktivita: <input type="checkbox"/> Ráno <input type="checkbox"/> Před tréninkem <input type="checkbox"/> Po tréninku Strečink: <input type="checkbox"/> Mezi sériemi <input type="checkbox"/> Před tréninkem <input type="checkbox"/> Po tréninku <input type="checkbox"/> Mimo trénink							
Poznámky / suplementy:							