

PLAN STARTOWY 2018



IMIĘ I NAZWISKO ZAWODNIKA

STYCZEŃ

LUTY

MARZEC

KWIECIEŃ

MAJ

CZERWIEC

LIPIEC

SIERPIEŃ

WRZESIEŃ

PAŹDZIERNIK

LISTOPAD

GRUDZIEŃ

MIESIĘCZNY PLAN TRENINGOWY



IMIĘ I NAZWISKO ZAWODNIKA

MIESIĄC

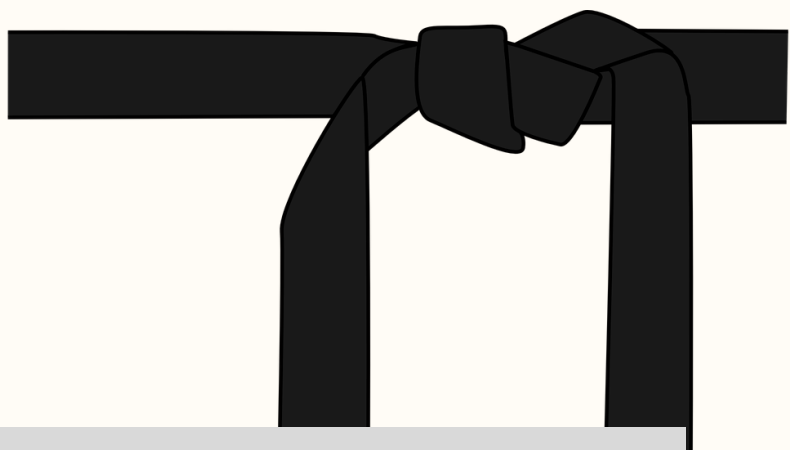
TYDZIEŃ 01

TYDZIEŃ 02

TYDZIEŃ 03

TYDZIEŃ 04

TYGODNIOWY PLAN TRENINGOWY



IMIĘ I NAZWISKO ZAWODNIKA

PONIEDZIAŁEK



Blank grey box for training notes on Monday.

WTOREK



Blank grey box for training notes on Tuesday.

ŚRODA



Blank grey box for training notes on Wednesday.

CZWARTEK



Blank grey box for training notes on Thursday.

PIĄTEK



Blank grey box for training notes on Friday.

SOBOTA



Blank grey box for training notes on Saturday.

NIEDZIELA



Blank grey box for training notes on Sunday.

DZIENNY PLAN TRENINGOWY



IMIĘ I NAZWISKO ZAWODNIKA

DATA

TRENING

PRIORYTETY

POSIŁKI

MOTTO DNIA

PILNUJEMY WAGI (DZIEŃ)

IMIĘ I NAZWISKO ZAWODNIKA

DATA

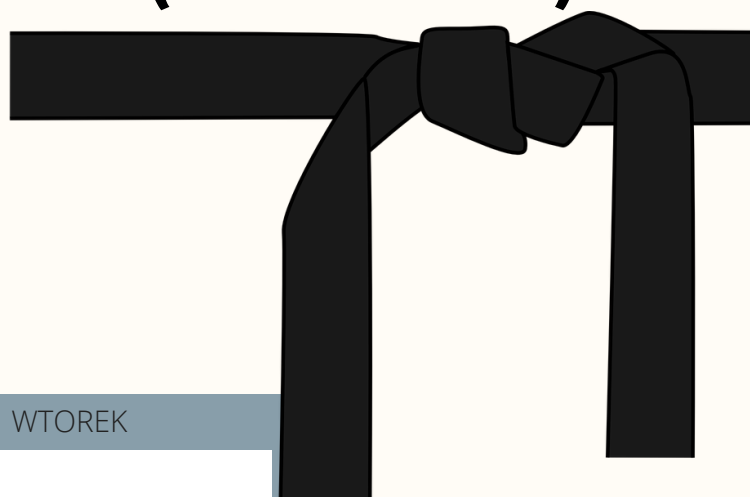
WAGA PORANNA

WAGA WIECZORNA

POSIŁKI

NAWODNIENIE

PILNUJEMY WAGI (TYDZIEŃ)



IMIĘ I NAZWISKO ZAWODNIKA

PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŚRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA

NIEDZIELA

