

С чего начинаем?

дата начала: / /

1 Записываем данные:

	Сейчас	План
Мой вес		
Рост		
Жировая масса (%)		

2 Ставим цели:

Тренировки

Питание

Другое

ПЛАН Составьте свой план тренировок на 2 месяца

	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
неделя							

	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
неделя							

	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
неделя							

Дать шанс здоровью! Можешь только ты!



www.takzdorovo.ru