

Неделя №

с _____ по _____

	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
силовые							
кардио							
время							
сделано?	<input type="checkbox"/> да	<input type="checkbox"/> да	<input type="checkbox"/> да	<input type="checkbox"/> да	<input type="checkbox"/> да	<input type="checkbox"/> да	<input type="checkbox"/> да
	<input type="checkbox"/> нет	<input type="checkbox"/> нет	<input type="checkbox"/> нет	<input type="checkbox"/> нет	<input type="checkbox"/> нет	<input type="checkbox"/> нет	<input type="checkbox"/> нет

Цели этой недели:

Тренировки

Питание

Другое

Данные за неделю:

	Было	Сейчас	План
Мой вес			
Рост			
Жировая масса (%)			

Прогресс

План на следующую неделю

ЗАМЕТКИ

Дать шанс здоровью! Можешь только ты!

