

Статистика дня

№

дата: / /

пн вт ср чт пт сб вс

Силовые тренировки начало окончание всего

Упражнение	Подход 1	Подход 2	Подход 3	Подход 4	Подход 5
	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/

Кардио-тренировки начало окончание всего

Упражнение	Время	Интенсивность	Пuls	Расход энергии
				ккал
				ккал
				ккал

ДНЕВНИК ПИТАНИЯ

Завтрак	Время
Второй завтрак	
Обед	
Полдник	
Ужин	
Перед сном	

ЗАМЕТКИ

