Тренировка №			Дата
Пауза между подходами			Кардиотренировка

Упражнения	Подходы									
	1		2		3		4		5	
	Вес	Количество повторений	Вес	Количество повторений	Вес	Количество повторений	Вес	Количество повторений	Вес	Количество повторений