

ТРЕНИРОВОЧНАЯ ПРОГРАММА

Дата _____ ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС

Грудь Спина Бицепс Трицепс

Ноги Пресс

СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА

Упражнения	I подход	II подход	III подход	IV подход	V подход

КАРДИО ТРЕНИРОВКА

Упражнения	Время	Дистанция	Нагрузка	Пульс	Калории

Оценка тренировки: ОТЛ. ХОР. МОЖНО ЛУЧШЕ ПЛОХО

ТРЕНИРОВОЧНАЯ ПРОГРАММА

Дата _____ ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС

Грудь Спина Бицепс Трицепс

Ноги Пресс

СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА

Упражнения	I подход	II подход	III подход	IV подход	V подход

КАРДИО ТРЕНИРОВКА

Упражнения	Время	Дистанция	Нагрузка	Пульс	Калории

Оценка тренировки: ОТЛ. ХОР. МОЖНО ЛУЧШЕ ПЛОХО