ДНЕВНИК ПИТАНИЯ

ДАТА		ВЕС	

	Название продуктов	Время	Калории
Завтрак			
Второй завтрак			
Обед			
Полдник			
Ужин			
Перекус			

Итоги, заметки	

ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК

ДАТА		ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС

СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА	ВРЕМЯ	

РУКИ ☐ ПЛЕЧИ ☐ ГРУДЬ ☐ СПИНА ☐ ЯГОДИЦЫ ☐ ПРЕСС ☐ НОГИ ☐

Упражнение	Подход 1	Подход 2	Подход 3	Подход 4	Подход 5

КАРДИОТРЕНИРОВКА	ВРЕМЯ	

Упражнение	Дистанция	Пульс	Частота	Наклон	Ккал

ГРУППОВАЯ ТРЕНИРОВКА	ВРЕМЯ	
Итоги, заметки		