

NÁZOV TRÉNINGU:

	1	2	3	4	5	6

NÁZOV TRÉNINGU:

	1	2	3	4	5	6

NÁZOV TRÉNINGU:

	1	2	3	4	5	6

NÁZOV TRÉNINGU:

	1	2	3	4	5	6

Nad každú tabuľku doplň tvoj názov alebo číslo tréningu. Do prvého stĺpca napíš názov cviku. Číslice v stĺpcoch udávajú tréningový týždeň (cyklus). Pod tieto číslice v stĺpci zapisuj svoj tréningový výkon. Napr. Benčpress 60/10, 70/8, 80/6 (to znamená 60kg/10 opakovaní, 70kg/8opakovaní, 80kg/6opakovaní). Prípadne si zvol vlastný spôsob zapisovania.

