

Купить Дневник тренировок и питания

Планируй тренировки
Следи за питанием
Фиксируй результаты
Достидай цели

ДНЕВНИК ТРЕНИРОВОК И ПИТАНИЯ



ЦентрМаг

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	
-------------------	--

ДНЕВНИК ПИТАНИЯ

ДАТА		ВЕС	
------	--	-----	--

Название продуктов	Время	Калории
Завтрак		
Второй завтрак		
Обед		
Полдник		
Ужин		
Перекус		
Итоги, заметки		



**ЖЕЛАНИЕ СТАТЬ
СИЛЬНЕЕ - ЭТО
ПРОСТО МЕЧТА...
ПОКА ТЫ
ЕЁ НЕ ЗАПИСАЛ.
ТЕПЕРЬ - ЭТО
ЦЕЛЬ!**