Дневник тренировок

Неделя с: _____ **Программа или блок:** _____ **Вес тела:** _____

Разминка

Заминка и растяжка

Что учесть в следующий раз

Это лист для записей, а не программа тренировок. Если вы только начинаете или у вас есть проблемы со здоровьем, сначала согласуйте план с врачом или тренером.