

План персональной тренировки

ФИО:					
№		Дата:			Вес тела:
Цель тренировки:					
№	Упражнение	Вес	Сет	Повторы	Сделано
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
№		Дата:			Вес тела:
Цель тренировки:					
№	Упражнение	Вес	Сет	Повторы	Сделано
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
№		Дата:			Вес тела:
Цель тренировки:					
№	Упражнение	Вес	Сет	Повторы	Сделано
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
Примечания:					

Тренер: _____