Treniruočių planas

Tikslas _____ Savaitė nuo _____

Diena	Treniruotė	Pratimai, serijos, kartojimai	Trukmė	✓
Pirmadienis				☐
Antradienis				☐
Trečiadienis				☐
Ketvirtadienis				☐
Penktadienis				☐
Šeštadienis				☐
Sekmadienis				☐

Savaitės pastabos ir savijauta

Rezultatai (svoris, laikas, rekordai)