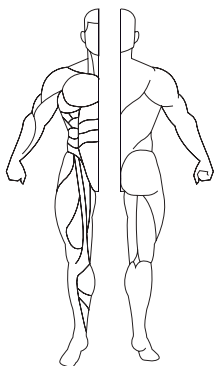


Założenia treningowe

Główny obszar treningu



Rodzaj diety

Motywacja

Strategia

Nagroda



WWW.KELTON.PL

Pomiar postępów

Monitoring osiągnięć to najlepsza metoda sprawdzania skuteczności treningu - należy wykonywać go regularnie w odstępach 1 lub 2 tygodni

Wklej zdjęcie	Wklej zdjęcie	Wklej zdjęcie	Wklej zdjęcie	Wklej zdjęcie
Start - Data	Data pomiaru	Data pomiaru	Data pomiaru	Data pomiaru

Waga kg	Wzrost cm	Waga kg	Wzrost cm	Waga kg	Wzrost cm	Waga kg	Wzrost cm	Waga kg	Wzrost cm
Klatka/Biust cm	Klatka/Biust cm	Klatka/Biust cm	Klatka/Biust cm	Klatka/Biust cm	Klatka/Biust cm	Klatka/Biust cm	Klatka/Biust cm	Klatka/Biust cm	Klatka/Biust cm
Talia cm	Talia cm	Talia cm	Talia cm	Talia cm	Talia cm	Talia cm	Talia cm	Talia cm	Talia cm
Pas cm	Pas cm	Pas cm	Pas cm	Pas cm	Pas cm	Pas cm	Pas cm	Pas cm	Pas cm
Udo cm	Udo cm	Udo cm	Udo cm	Udo cm	Udo cm	Udo cm	Udo cm	Udo cm	Udo cm
Łydka cm	Łydka cm	Łydka cm	Łydka cm	Łydka cm	Łydka cm	Łydka cm	Łydka cm	Łydka cm	Łydka cm
Ramię cm	Ramię cm	Ramię cm	Ramię cm	Ramię cm	Ramię cm	Ramię cm	Ramię cm	Ramię cm	Ramię cm

Trening - plan tygodniowy

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela