REGISTRO ALLENAMENTI DI 8 SETTIMANE

Segui il tuo percorso di fitness

Stampabile gratuito da myebooksbuy.com

Parole da ricordare

"I giorni di riposo fanno parte del piano, non sono una pausa da esso."

"La forza cresce con ogni ripetizione che non salti."

"La forma fisica non è una destinazione; è una conversazione quotidiana con il tuo corpo."

Settimana 1

Giorno	Tipo di allenamento	Serie/Ripetizioni	Durata	Note
Lun				
Mar				
Mer				
Gio				
Ven				
Sab				
Dom				

Obiettivo settimanale:

Come mi sono sentito:

Settimana 2

Giorno	Tipo di allenamento	Serie/Ripetizioni	Durata	Note
Lun				
Mar				
Mer				
Gio				
Ven				
Sab				
Dom				

Obiettivo settimanale:

Come mi sono sentito:

Settimana 3

Giorno	Tipo di allenamento	Serie/Ripetizioni	Durata	Note
Lun				
Mar				
Mer				
Gio				
Ven				
Sab				
Dom				

Obiettivo settimanale:

Come mi sono sentito:

Settimana 4

Giorno	Tipo di allenamento	Serie/Ripetizioni	Durata	Note
Lun				
Mar				
Mer				
Gio				
Ven				
Sab				
Dom				

Obiettivo settimanale:

Come mi sono sentito:

Settimana 5

Giorno	Tipo di allenamento	Serie/Ripetizioni	Durata	Note
Lun				
Mar				
Mer				
Gio				
Ven				
Sab				
Dom				

Obiettivo settimanale:

Come mi sono sentito:

Settimana 6

Giorno	Tipo di allenamento	Serie/Ripetizioni	Durata	Note
Lun				
Mar				
Mer				
Gio				
Ven				
Sab				
Dom				

Obiettivo settimanale:

Come mi sono sentito:

Settimana 7

Giorno	Tipo di allenamento	Serie/Ripetizioni	Durata	Note
Lun				
Mar				
Mer				
Gio				
Ven				
Sab				
Dom				

Obiettivo settimanale:

Come mi sono sentito:

Settimana 8

Giorno	Tipo di allenamento	Serie/Ripetizioni	Durata	Note
Lun				
Mar				
Mer				
Gio				
Ven				
Sab				
Dom				

Obiettivo settimanale:

Come mi sono sentito:

Informazioni su questo stampabile

REGISTRO ALLENAMENTI DI 8 SETTIMANE

Stampabile gratuito da myebooksbuy.com

Stampa quante copie vuoi per uso personale, familiare o scolastico.

Non rivenderlo.

Altri diari e planner gratuiti: myebooksbuy.com/free-resources