STRETCH TRACKER

Дневник занятий

Неделя:

Понедельник

☐ УТРО ☐ ДЕНЬ ☐ ВЕЧЕР .....Минут

☐ КОРПУС ☐ НОГИ ☐ ПЛЕЧИ

☐ БЕДРА ☐ БАЛАНСЫ ☐ СИЛОВЫЕ

Результат: .....

.....

.....

Вода: ○○○○○○○○ Настроение: ☺😐☹

Вторник

☐ УТРО ☐ ДЕНЬ ☐ ВЕЧЕР .....Минут

☐ КОРПУС ☐ НОГИ ☐ ПЛЕЧИ

☐ БЕДРА ☐ БАЛАНСЫ ☐ СИЛОВЫЕ

Результат: .....

.....

.....

Вода: ○○○○○○○○ Настроение: ☺😐☹

Среда

☐ УТРО ☐ ДЕНЬ ☐ ВЕЧЕР .....Минут

☐ КОРПУС ☐ НОГИ ☐ ПЛЕЧИ

☐ БЕДРА ☐ БАЛАНСЫ ☐ СИЛОВЫЕ

Результат: .....

.....

.....

Вода: ○○○○○○○○ Настроение: ☺😐☹

Четверг

☐ УТРО ☐ ДЕНЬ ☐ ВЕЧЕР .....Минут

☐ КОРПУС ☐ НОГИ ☐ ПЛЕЧИ

☐ БЕДРА ☐ БАЛАНСЫ ☐ СИЛОВЫЕ

Результат: .....

.....

.....

Вода: ○○○○○○○○ Настроение: ☺😐☹

Пятница

☐ УТРО ☐ ДЕНЬ ☐ ВЕЧЕР .....Минут

☐ КОРПУС ☐ НОГИ ☐ ПЛЕЧИ

☐ БЕДРА ☐ БАЛАНСЫ ☐ СИЛОВЫЕ

Результат: .....

.....

.....

Вода: ○○○○○○○○ Настроение: ☺😐☹

Суббота

☐ УТРО ☐ ДЕНЬ ☐ ВЕЧЕР .....Минут

☐ КОРПУС ☐ НОГИ ☐ ПЛЕЧИ

☐ БЕДРА ☐ БАЛАНСЫ ☐ СИЛОВЫЕ

Результат: .....

.....

.....

Вода: ○○○○○○○○ Настроение: ☺😐☹

Воскресенье

☐ УТРО ☐ ДЕНЬ ☐ ВЕЧЕР .....Минут

☐ КОРПУС ☐ НОГИ ☐ ПЛЕЧИ

☐ БЕДРА ☐ БАЛАНСЫ ☐ СИЛОВЫЕ

Результат: .....

.....

.....

Вода: ○○○○○○○○ Настроение: ☺😐☹

	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
КОРПУС	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
НОГИ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ПЛЕЧИ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
БЕДРА	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
БАЛАНСЫ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
СИЛОВЫЕ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Общее время

.....

минут