

Ед. измерения			Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	В
Общее состояние									
Ночной сон	Длительность	Часы							
		Оценка 1-5							
Самочувствие	<i>Если есть инфекции - указать</i>		Оценка 1-5						
Настроение			Оценка 1-5						
Утренний пульс			Уд. / мин.						

Аэробные тренировки									

Силовые тренировки									
Разминка									
Заминка									

Силовые упражнения									
Ноги									
Грудь									
Руки									
Спина									
Пресс									

Упражнения на гибкость									
Шея, грудь, плечи и руки									
Спина									
Ноги									

Упражнения на равновесие									

Комментарии	Вес	Медикаменты/витамины
	Поездки	Алкоголь
	Нагрузочные тесты	