ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК В ЗАЛЕ

Для кого _____ Цель _____ Тренер _____

ДЕНЬ A

Упражнение	Подходы	Повторы	Вес, кг	Заметки

ДЕНЬ B

ДЕНЬ C

РАЗМИНКА, ЗАМИНКА, ПРОГРЕССИЯ

Вес записывают каждую тренировку: прогрессия нагрузки — единственное, что отличает программу от набора упражнений.

alfapdf.ru · Бесплатные шаблоны и инструменты для PDF