

т. тоннаж

План тренировок на месяц

Отметьте дни тренировок и что делали. Внизу — рабочие веса по неделям, чтобы видеть прогресс.

Неделя	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
1							
2							
3							
4							

Рабочие веса по неделям Записывайте вес × повторения, например 60 × 10, 10, 8

Упражнение	Неделя 1	Неделя 2	Неделя 3	Неделя 4

Записывайте подходы в Telegram — бот посчитает тоннаж
trening-dnevnik.ru — бесплатный дневник тренировок в Telegram

