EDZÉSNAPLÓ

MAFC SÚLYEMELŐ SZAKOSZTÁLY

NÉV: _____

KIADTA: _____

CÉLOK: _____

_____

dátum dátum dátum dátum dátum

HÉTFŐ		TS:			KEDD		TS:			SZERDA		TS:			CSÜTÖRTÖK		TS:			PÉNTEK		TS:			EGYÉB
Gyak.	Súly (maximális)	Ismétlések száma			Gyak.	Súly (maximális)	Ismétlések száma			Gyak.	Súly (maximális)	Ismétlések száma			Gyak.	Súly (maximális)	Ismétlések száma			Gyak.	Súly (maximális)	Ismétlések száma			
			x					x					x					x					x		
			x					x					x					x					x		
			x					x					x					x					x		
			x					x					x					x					x		
			x					x					x					x					x		
			x					x					x					x					x		

dátum dátum dátum dátum dátum

HÉTFŐ		TS:			KEDD		TS:			SZERDA		TS:			CSÜTÖRTÖK		TS:			PÉNTEK		TS:			EGYÉB
Gyak.	Súly (maximális)	Ismétlések száma			Gyak.	Súly (maximális)	Ismétlések száma			Gyak.	Súly (maximális)	Ismétlések száma			Gyak.	Súly (maximális)	Ismétlések száma			Gyak.	Súly (maximális)	Ismétlések száma			
			x					x					x					x					x		
			x					x					x					x					x		
			x					x					x					x					x		
			x					x					x					x					x		
			x					x					x					x					x		
			x					x					x					x					x		

dátum dátum dátum dátum dátum

HÉTFŐ		TS:			KEDD		TS:			SZERDA		TS:			CSÜTÖRTÖK		TS:			PÉNTEK		TS:			EGYÉB
Gyak.	Súly (maximális)	Ismétlések száma			Gyak.	Súly (maximális)	Ismétlések száma			Gyak.	Súly (maximális)	Ismétlések száma			Gyak.	Súly (maximális)	Ismétlések száma			Gyak.	Súly (maximális)	Ismétlések száma			
			x					x					x					x					x		
			x					x					x					x					x		
			x					x					x					x					x		
			x					x					x					x					x		
			x					x					x					x					x		
			x					x					x					x					x		