

TRENIRUOTĖS DIENA



Dienos užrašai gali padėti geriau ir aiškiau susiplanuoti savo dienos treniruotę. Susiplanuok treniruotės laiką, trukmę, pratimus, kuriuos atliksi, ir kiek kartosi. Nepamiršk, kad atliekant pratimus kūnas labiau prakaituoja ir organizmas praranda daugiau skysčių, todėl stebėk, kiek išgeri vandens. O po treniruotės įvertink, kiek energijos turi likusią dieną ir kaip išsimiegojai.

Pradžia:

Pabaiga:

U Ž R A Š A I

Apšilimo pratimai:

.....
.....
.....

Pagrindinė dalis:

.....
.....
.....

Atsipalaidavimo pratimai:

.....
.....
.....

Pakartojimai / trukmė

Išgertas vandens kiekis (250 ml):



Energijos pojūtis po treniruotės:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Miego kokybė po treniruotės:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10