NÉV:

Edzésterv

Dátum												
óra	hétfő	kedd	szerda	péntek	szombat	vasárnap	hétfő	kedd	szerda	péntek	szombat	vasárnap
5:00												
6:00												
7:00												
8:00												
9:00												
10:00												
11:00												
12:00												
13:00												
14:00												
15:00												
16:00												
17:00												
18:00												
19:00												
20:00												
21:00												
22:00												
23:00												

Dátum												
óra	hétfő	kedd	szerda	péntek	szombat	vasárnap	hétfő	kedd	szerda	péntek	szombat	vasárnap
5:00												
6:00												
7:00												
8:00												
9:00												
10:00												
11:00												
12:00												
13:00												
14:00												
15:00												
16:00												
17:00												
18:00												
19:00												
20:00												
21:00												
22:00												
23:00												

Értékelés

Melyik napon?	Mit csináltam?	Időtartama	Hogy esett?		
dátum	mozgás formája	perc	😊	😐	☹

Melyik napon?	Mit csináltam?	Időtartama	Hogy esett?		
dátum	mozgás formája	perc	😊	😐	☹

©Copyright Buják Éva, www.bujakevi.hu