

MOJE WYMIARY

Waga: _____

Waga: _____

Waga: _____

Obw. kl. piersiowej: _____

Obw. kl. piersiowej: _____

Obw. kl. piersiowej: _____

Obw. talii: _____

Obw. talii: _____

Obw. talii: _____

Obw. bioder: _____

Obw. bioder: _____

Obw. bioder: _____

Data: _____

Data: _____

Data: _____



PLAN TRENINGOWY / ŻYWIENIOWY

Poniedziałek	Poniedziałek	Poniedziałek	Poniedziałek
Data:	Data:	Data:	Data:
Wtorek	Wtorek	Wtorek	Wtorek
Data:	Data:	Data:	Data:
Środa	Środa	Środa	Środa
Data:	Data:	Data:	Data:
Czwartek	Czwartek	Czwartek	Czwartek
Data:	Data:	Data:	Data:
Piątek	Piątek	Piątek	Piątek
Data:	Data:	Data:	Data:
Sobota	Sobota	Sobota	Sobota
Data:	Data:	Data:	Data:
Niedziela	Niedziela	Niedziela	Niedziela
Data:	Data:	Data:	Data: