BiathlonHub

Tréninkový list

K vyplnění rukou

Sportovec _____ Datum _____

Trénink

Start _____ Aktivita _____

Čas _____ Vzdálenost _____ Převýšení _____ m RPE _____ /10 Prům. TF _____ Max. TF _____

Střelba: vleže _____ / _____ vstoje _____ / _____ zásahy / rány

POZNÁMKY

Start _____ Aktivita _____

Čas _____ Vzdálenost _____ Převýšení _____ m RPE _____ /10 Prům. TF _____ Max. TF _____

Střelba: vleže _____ / _____ vstoje _____ / _____ zásahy / rány

POZNÁMKY

Start _____ Aktivita _____

Čas _____ Vzdálenost _____ Převýšení _____ m RPE _____ /10 Prům. TF _____ Max. TF _____

Střelba: vleže _____ / _____ vstoje _____ / _____ zásahy / rány

POZNÁMKY

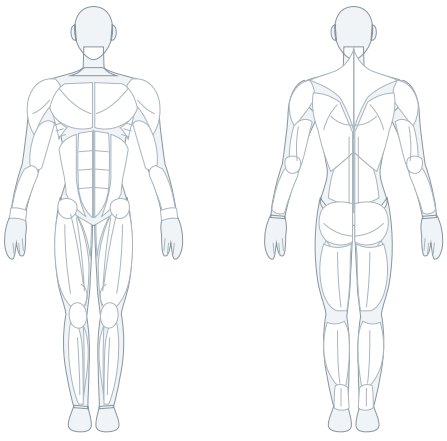
Jak se cítím

Spánek _____ h Klidová TF _____

Energie	1	2	3	4	5
Nálada	1	2	3	4	5
Bolest svalů	1	2	3	4	5

POZNÁMKY

Bolesti a zranění



ZEPŘEDU ZEZADU

Označ, kde to bolí, a vedle napiš sílu 0 až 10.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

biathlonhub.com

Zápisník ze střelnice pro celé družstvo