Zawodnik _____ Data _____

Trening

Start _____ Aktywność _____

Czas _____ Dystans _____ Przewyższenie _____ m RPE ____ /10 Śr. tętno _____ Maks. HR _____

Strzelanie: leżąc _____ / _____ stojąc _____ / _____ trafienia / strzały

NOTATKI

Start _____ Aktywność _____

Czas _____ Dystans _____ Przewyższenie _____ m RPE ____ /10 Śr. tętno _____ Maks. HR _____

Strzelanie: leżąc _____ / _____ stojąc _____ / _____ trafienia / strzały

NOTATKI

Start _____ Aktywność _____

Czas _____ Dystans _____ Przewyższenie _____ m RPE ____ /10 Śr. tętno _____ Maks. HR _____

Strzelanie: leżąc _____ / _____ stojąc _____ / _____ trafienia / strzały

NOTATKI

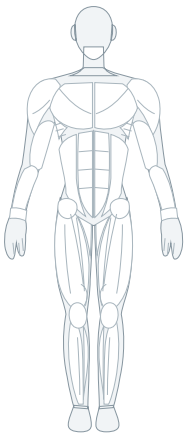
Jak się czuję

Sen _____ h Tętno spoczynkowe _____

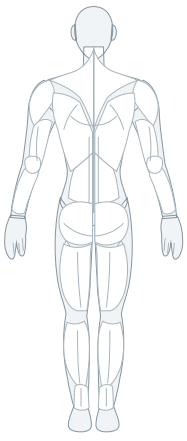
Energia	1	2	3	4	5
Nastrój	1	2	3	4	5
Bolesność mięśni	1	2	3	4	5

NOTATKI

Bóle i urazy



PRZÓD



TYŁ

Zaznacz, gdzie boli, i obok wpisz siłę od 0 do 10.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10