BiathlonHub

Tréninkový list

K vyplnění rukou

Sportovec _____ Období _____

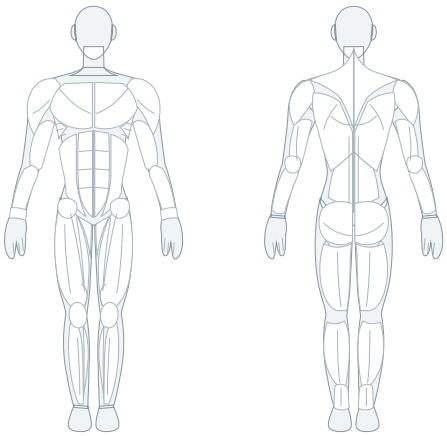
DEN	TRÉNINK	ČAS	VZDÁLENOST	RPE	POZNÁMKY
Po					
Út					
St					
Čt					
Pá					
So					
Ne					

Týden

Celkový čas _____ Vzdálenost _____

JAK SE TÝDEN POVEDL?

Bolesti a zranění



ZEPŘEDU ZEZADU

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

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

biathlonhub.com

Zápisník ze střelnice pro celé družstvo