BiathlonHub

Karta treningowa

Do wypełnienia ręcznie

Zawodnik _____ Okres _____

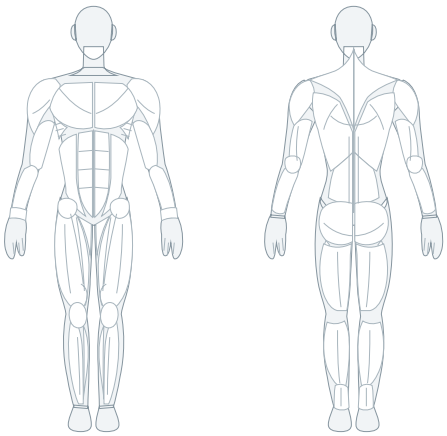
DZIEŃ	TRENING	CZAS	DYSTANS	RPE	NOTATKI
Pn					
Wt					
Śr					
Cz					
Pt					
So					
Nd					

Tydzień

Łączny czas _____ Dystans _____

JAK MINĄŁ TYDZIEŃ?

Bóle i urazy



PRZÓD TYŁ

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

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10