

Dnevnik vježbanja



Datum	Aktivnost	Trajanje (min)	Intenzitet (1 - 5)	Napomena



TJEDNI CILJ

KAKO SE OSJEĆAM?



Prije treninga

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Razina energije (1 - 5)



Nakon treninga

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Razina energije (1 - 5)

MINI PODSJETNIK



Voda

Čaše vode

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐



Istezanje

Da / ne

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Raspoloženje

Kako sam se osjećao/la?

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Što mi je išlo dobro?



Na čemu želim još raditi?



BILJEŠKE



Zdravi **klik.**

