DIARIO DI ALLENAMENTO

gymcommitment.com

Data _____ Allenamento _____ Peso corporeo _____

ESERCIZIO	ULTIMA VOLTA	SERIE 1	SERIE 2	SERIE 3	SERIE 4	SERIE 5	NOTE
		kg/lb × rip.	kg/lb × rip.	kg/lb × rip.	kg/lb × rip.	kg/lb × rip.	
		kg/lb × rip.	kg/lb × rip.	kg/lb × rip.	kg/lb × rip.	kg/lb × rip.	
		kg/lb × rip.	kg/lb × rip.	kg/lb × rip.	kg/lb × rip.	kg/lb × rip.	
		kg/lb × rip.	kg/lb × rip.	kg/lb × rip.	kg/lb × rip.	kg/lb × rip.	
		kg/lb × rip.	kg/lb × rip.	kg/lb × rip.	kg/lb × rip.	kg/lb × rip.	
		kg/lb × rip.	kg/lb × rip.	kg/lb × rip.	kg/lb × rip.	kg/lb × rip.	
		kg/lb × rip.	kg/lb × rip.	kg/lb × rip.	kg/lb × rip.	kg/lb × rip.	
		kg/lb × rip.	kg/lb × rip.	kg/lb × rip.	kg/lb × rip.	kg/lb × rip.	

Obiettivi prossimo allenamento: _____

Da gymcommitment.com. Registralo nell'app Gym Commitment e i numeri dell'ultima volta si compilano da soli.