REGISTRO DE TREINO

gymcommitment.com

Data _____ Treino _____ Peso corporal _____

EXERCÍCIO	ÚLTIMA VEZ	SÉRIE 1	SÉRIE 2	SÉRIE 3	SÉRIE 4	SÉRIE 5	OBSERVAÇÕES
		kg/lb × reps	kg/lb × reps	kg/lb × reps	kg/lb × reps	kg/lb × reps	
		kg/lb × reps	kg/lb × reps	kg/lb × reps	kg/lb × reps	kg/lb × reps	
		kg/lb × reps	kg/lb × reps	kg/lb × reps	kg/lb × reps	kg/lb × reps	
		kg/lb × reps	kg/lb × reps	kg/lb × reps	kg/lb × reps	kg/lb × reps	
		kg/lb × reps	kg/lb × reps	kg/lb × reps	kg/lb × reps	kg/lb × reps	
		kg/lb × reps	kg/lb × reps	kg/lb × reps	kg/lb × reps	kg/lb × reps	
		kg/lb × reps	kg/lb × reps	kg/lb × reps	kg/lb × reps	kg/lb × reps	
		kg/lb × reps	kg/lb × reps	kg/lb × reps	kg/lb × reps	kg/lb × reps	

Metas do próximo treino: _____

De gymcommitment.com. Registre no app Gym Commitment e os números da última vez aparecem sozinhos.