TRAININGSLOGBOEK

gymcommitment.com

Datum _____ Training _____ Lichaamsgewicht _____

OEFENING	VORIGE KEER	SET 1	SET 2	SET 3	SET 4	SET 5	NOTITIES
		kg/lb × herh.	kg/lb × herh.	kg/lb × herh.	kg/lb × herh.	kg/lb × herh.	
		kg/lb × herh.	kg/lb × herh.	kg/lb × herh.	kg/lb × herh.	kg/lb × herh.	
		kg/lb × herh.	kg/lb × herh.	kg/lb × herh.	kg/lb × herh.	kg/lb × herh.	
		kg/lb × herh.	kg/lb × herh.	kg/lb × herh.	kg/lb × herh.	kg/lb × herh.	
		kg/lb × herh.	kg/lb × herh.	kg/lb × herh.	kg/lb × herh.	kg/lb × herh.	
		kg/lb × herh.	kg/lb × herh.	kg/lb × herh.	kg/lb × herh.	kg/lb × herh.	
		kg/lb × herh.	kg/lb × herh.	kg/lb × herh.	kg/lb × herh.	kg/lb × herh.	
		kg/lb × herh.	kg/lb × herh.	kg/lb × herh.	kg/lb × herh.	kg/lb × herh.	

Doelen volgende training: _____

Van gymcommitment.com. Log je training in de app Gym Commitment en de cijfers van de vorige keer staan er al.