

DZIENNICZEK TRENINGOWY

tydzień roku:

rodzaj treningu: **W** - wybiegania, **BT** - biegi tempowe, **POD** - podbiegi, **BNP** - bieg z narastającą prędkością, **KR** - krosy, **RT** - rytmy, **IT** - interwały, **ZB** - zabawa biegowa, **PŻ** - przebieżki, **MS** - mieszany

p o n i e d z i a ł e k	Dane	Szczegóły	Ocena	Uwagi
	Data:		1	
	Godzina rozp.:			
	Cel:		2	
	Czas:			
	Dystans:		3	
	Rodzaj treningu:			
Teren:		4		
Tętno aktywności:				
Pogoda:		5		
Sen godziny:				
Inne:		6		
w t o r e k	Dane	Szczegóły	Ocena	Uwagi
	Data:		1	
	Godzina rozp.:			
	Cel:		2	
	Czas:			
	Dystans:		3	
	Rodzaj treningu:			
Teren:		4		
Tętno aktywności:				
Pogoda:		5		
Sen godziny:				
Inne:		6		
ś r o d a	Dane	Szczegóły	Ocena	Uwagi
	Data:		1	
	Godzina rozp.:			
	Cel:		2	
	Czas:			
	Dystans:		3	
	Rodzaj treningu:			
Teren:		4		
Tętno aktywności:				
Pogoda:		5		
Sen godziny:				
Inne:		6		
c z w a r t e k	Dane	Szczegóły	Ocena	Uwagi
	Data:		1	
	Godzina rozp.:			
	Cel:		2	
	Czas:			
	Dystans:		3	
	Rodzaj treningu:			
Teren:		4		
Tętno aktywności:				
Pogoda:		5		
Sen godziny:				
Inne:		6		

p i ą t e k	Dane	Szczegóły	Ocena	Uwagi
	Data:		1	
	Godzina rozp.:			
	Cel:		2	
	Czas:			
	Dystans:		3	
	Rodzaj treningu:			
Teren:		4		
Tętno aktywności:				
Pogoda:		5		
Sen godziny:				
Inne:		6		
s o b o t a	Dane	Szczegóły	Ocena	Uwagi
	Data:		1	
	Godzina rozp.:			
	Cel:		2	
	Czas:			
	Dystans:		3	
	Rodzaj treningu:			
Teren:		4		
Tętno aktywności:				
Pogoda:		5		
Sen godziny:				
Inne:		6		
n i e d z i e l a	Dane	Szczegóły	Ocena	Uwagi
	Data:		1	
	Godzina rozp.:			
	Cel:		2	
	Czas:			
	Dystans:		3	
	Rodzaj treningu:			
Teren:		4		
Tętno aktywności:				
Pogoda:		5		
Sen godziny:				
Inne:		6		
N O T A T K I	Dane	Szczegóły	Ocena	Uwagi
	Data:			
	Godzina rozp.:			
	Cel:			
	Czas:			
	Dystans:			
	Rodzaj treningu:			
Teren:				
Tętno aktywności:				
Pogoda:				
Sen godziny:				
Inne:				