

MŮJ TRÉNINKOVÝ DENÍK

	DATUM	TRÉNINK	NA CO JSEM SE ZAMĚŘIL/A, NA CO MĚ UPOZORNIL TRENÉR	MŮJ POCIT
PONDĚLÍ				
ÚTERÝ				
STŘEDA				
ČTVRTEK				
PÁTEK				
SOBOTA				
NEDĚLE				

Nezapomeň: Aby svaly dobře fungovaly, je třeba je nejen posilovat, ale i protahovat

Tvoje tělo potřebuje energii a proto je nutné i správně jíst

Kromě jídelníčku mysli i na regeneraci - chod' spát včas a bez mobilu u hlavy :)

Mé pocity z tohoto týdne

-
-

Co je třeba zlepšit? Proč se mi nepovedlo to co jsem chtěl/a

-
-

Chci se pochválit za:

-
-

Mým cílem na další týden je:

-
-

Jaké jsou překážky, abych si tento cíl splnil? Mohu je změnit?

-
-

Jaký je můj velký cíl a jak se budu cítit když si ho splním?

-
-

Jak mě bude vnímat moje okolí když se budu snažit splnit si svůj cíl?

-
-