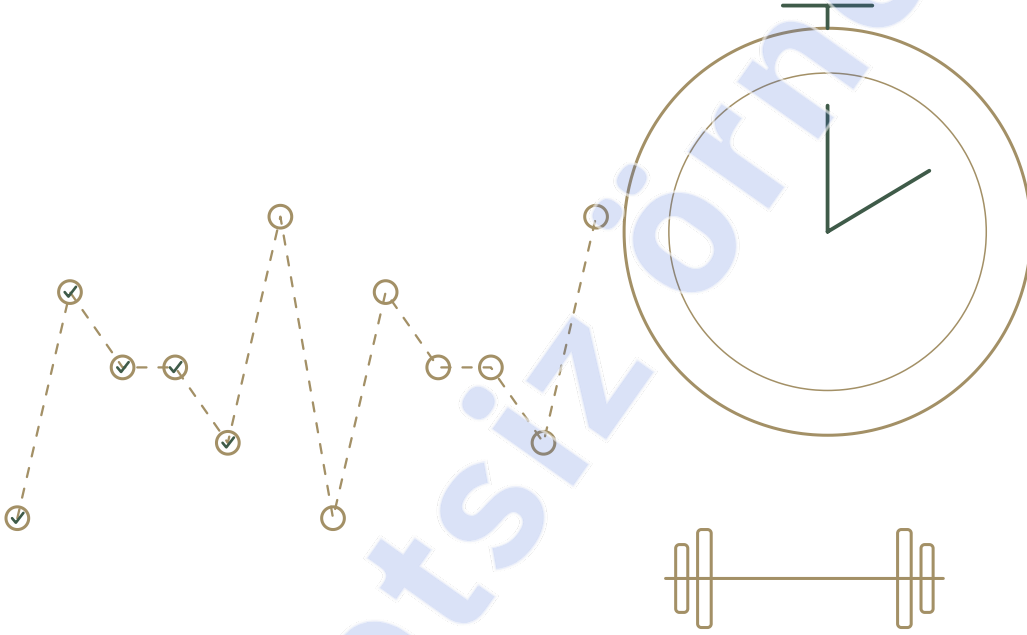




Antrenman Defterim

Yürüyüşlerinizi, koşularınızı ve spor salonu antrenmanlarınızı kendi ritminizde not etmeniz için 12 hafta



Ad: _____

Başlangıç: _____

Yazdırılabilir sürüm · A4

Tipik haftam

Gün gün, hayatınızda neyin mümkün olduğunu yazın. Bu bir taahhüt değil.

Gün	Uygun zaman	Antrenman türü	Mümkün süre (dk)	Dinlenme günü
Pazartesi				☐
Salı				☐
Çarşamba				☐
Perşembe				☐
Cuma				☐
Cumartesi				☐
Pazar				☐

Ritmimi değiştirebilecekler (iş, aile, oruç dönemi, özel gün veya tatil, yolculuk):

Hafta 1

Her hafta için bir sayfa. Olanı not edin; bir sonraki haftadan bir şey beklemeyin.

Günün kutusunu işaretleyin, sonra istediğiniz kadarını tamamlayın. Boş bir satır yalnızca boş bir satırdır, bir eksiklik değil.

Başlangıç: _____ Bitiş: _____

☐ Esnek hafta

Gün	Antrenman yapıldı	Tür	Süre (dk)	Mesafe (km)	1 ile 5 arası his	Dinlenme
Pazartesi	☐	☐ Yürüyüş ☐ Koşu ☐ Spor salonu ☐ Diğer			1 2 3 4 5	☐
Salı	☐	☐ Yürüyüş ☐ Koşu ☐ Spor salonu ☐ Diğer			1 2 3 4 5	☐
Çarşamba	☐	☐ Yürüyüş ☐ Koşu ☐ Spor salonu ☐ Diğer			1 2 3 4 5	☐
Perşembe	☐	☐ Yürüyüş ☐ Koşu ☐ Spor salonu ☐ Diğer			1 2 3 4 5	☐
Cuma	☐	☐ Yürüyüş ☐ Koşu ☐ Spor salonu ☐ Diğer			1 2 3 4 5	☐
Cumartesi	☐	☐ Yürüyüş ☐ Koşu ☐ Spor salonu ☐ Diğer			1 2 3 4 5	☐
Pazar	☐	☐ Yürüyüş ☐ Koşu ☐ Spor salonu ☐ Diğer			1 2 3 4 5	☐

Antrenman sayısı: _____ Toplam süre (dk): _____

Toplam mesafe (km): _____

Bu hafta iyi giden:

İstersem değiştireceğim:

Tarih: _____ Hafta: _____

Yer: _____ Süre (dk): _____

[illegible]

1

2

3

4

5

Çok zor

GÖZDEN GEÇİRMELER

➤ 1.–4. haftaların gözden geçirmesi

Her 4 haftada bir gözden geçirme. Yargılamadan yeniden okuyun: tespit edersiniz, kendinize not vermezsiniz.

Hafta sayfalarınıza dönün ve rakamları kopyalayın. Ulaşılabacak hiçbir rakam yok.

Hafta	Antrenmanlar	Toplam süre (dk)	Toplam mesafe (km)	Esnek hafta
Hafta 1				☐
Hafta 2				☐
Hafta 3				☐
Hafta 4				☐

Toplam antrenman: _____

Toplam süre (dk): _____

Hoşuma giden:

Beni zorlayan ya da işe yaramayan:

Koruduğum ve değiştirdiğim:

electronarium

Antrenman Defterim – 12 haftalık
antrenman günlüğü (yürüyüş, koşu, spor
salonu), yazdırılabilir PDF

Tam sürüm:
electronarium.com

Bu örnek, 30 sayfanın 5 sayfasını gösteriyor.

Tam dosya, satın alma sonrasında hemen indirilebilir.