

Warszawa, dn. ....

## Formularz treningowy

Imię, nazwisko: .....

Rodzaje wykonywanych treningów/zajęć sportowych (oraz dni): .....

.....

☐ brak

| Poniedziałek <input type="checkbox"/> dzień wolny |  |             |                  |              |                      |                                      |                                          |
|---------------------------------------------------|--|-------------|------------------|--------------|----------------------|--------------------------------------|------------------------------------------|
| Rodzaj ćwiczenia                                  |  | Ciężar [kg] | Liczba powtórzeń | Liczba serii | Czas ćwiczenia [min] | Czas odpoczynku między seriami [min] | Czas odpoczynku między ćwiczeniami [min] |
| Rozgrzewka                                        |  |             |                  |              |                      |                                      |                                          |
|                                                   |  |             |                  |              |                      |                                      |                                          |
| Część główna                                      |  |             |                  |              |                      |                                      |                                          |
|                                                   |  |             |                  |              |                      |                                      |                                          |
|                                                   |  |             |                  |              |                      |                                      |                                          |
|                                                   |  |             |                  |              |                      |                                      |                                          |
|                                                   |  |             |                  |              |                      |                                      |                                          |
|                                                   |  |             |                  |              |                      |                                      |                                          |
|                                                   |  |             |                  |              |                      |                                      |                                          |
|                                                   |  |             |                  |              |                      |                                      |                                          |
| Część końcowa                                     |  |             |                  |              |                      |                                      |                                          |
|                                                   |  |             |                  |              |                      |                                      |                                          |

| Wtorek <input type="checkbox"/> dzień wolny |  |             |                  |              |                      |                                      |                                          |
|---------------------------------------------|--|-------------|------------------|--------------|----------------------|--------------------------------------|------------------------------------------|
| Rodzaj ćwiczenia                            |  | Ciężar [kg] | Liczba powtórzeń | Liczba serii | Czas ćwiczenia [min] | Czas odpoczynku między seriami [min] | Czas odpoczynku między ćwiczeniami [min] |
| Rozgrzewka                                  |  |             |                  |              |                      |                                      |                                          |
|                                             |  |             |                  |              |                      |                                      |                                          |
| Część główna                                |  |             |                  |              |                      |                                      |                                          |
|                                             |  |             |                  |              |                      |                                      |                                          |
|                                             |  |             |                  |              |                      |                                      |                                          |
|                                             |  |             |                  |              |                      |                                      |                                          |
|                                             |  |             |                  |              |                      |                                      |                                          |
|                                             |  |             |                  |              |                      |                                      |                                          |
|                                             |  |             |                  |              |                      |                                      |                                          |
|                                             |  |             |                  |              |                      |                                      |                                          |
| Część końcowa                               |  |             |                  |              |                      |                                      |                                          |
|                                             |  |             |                  |              |                      |                                      |                                          |

| Środa <input type="checkbox"/> dzień wolny |  |             |                  |              |                      |                                      |                                          |
|--------------------------------------------|--|-------------|------------------|--------------|----------------------|--------------------------------------|------------------------------------------|
| Rodzaj ćwiczenia                           |  | Ciężar [kg] | Liczba powtórzeń | Liczba serii | Czas ćwiczenia [min] | Czas odpoczynku między seriami [min] | Czas odpoczynku między ćwiczeniami [min] |
| Rozgrzewka                                 |  |             |                  |              |                      |                                      |                                          |
|                                            |  |             |                  |              |                      |                                      |                                          |
|                                            |  |             |                  |              |                      |                                      |                                          |
| Część główna                               |  |             |                  |              |                      |                                      |                                          |
|                                            |  |             |                  |              |                      |                                      |                                          |
|                                            |  |             |                  |              |                      |                                      |                                          |
|                                            |  |             |                  |              |                      |                                      |                                          |
|                                            |  |             |                  |              |                      |                                      |                                          |
|                                            |  |             |                  |              |                      |                                      |                                          |
|                                            |  |             |                  |              |                      |                                      |                                          |
|                                            |  |             |                  |              |                      |                                      |                                          |
| Część końcowa                              |  |             |                  |              |                      |                                      |                                          |
|                                            |  |             |                  |              |                      |                                      |                                          |
|                                            |  |             |                  |              |                      |                                      |                                          |

| Czwartek <input type="checkbox"/> dzień wolny |  |             |                  |              |                      |                                      |                                          |
|-----------------------------------------------|--|-------------|------------------|--------------|----------------------|--------------------------------------|------------------------------------------|
| Rodzaj ćwiczenia                              |  | Ciężar [kg] | Liczba powtórzeń | Liczba serii | Czas ćwiczenia [min] | Czas odpoczynku między seriami [min] | Czas odpoczynku między ćwiczeniami [min] |
| Rozgrzewka                                    |  |             |                  |              |                      |                                      |                                          |
|                                               |  |             |                  |              |                      |                                      |                                          |
|                                               |  |             |                  |              |                      |                                      |                                          |
| Część główna                                  |  |             |                  |              |                      |                                      |                                          |
|                                               |  |             |                  |              |                      |                                      |                                          |
|                                               |  |             |                  |              |                      |                                      |                                          |
|                                               |  |             |                  |              |                      |                                      |                                          |
|                                               |  |             |                  |              |                      |                                      |                                          |
|                                               |  |             |                  |              |                      |                                      |                                          |
|                                               |  |             |                  |              |                      |                                      |                                          |
|                                               |  |             |                  |              |                      |                                      |                                          |
| Część końcowa                                 |  |             |                  |              |                      |                                      |                                          |
|                                               |  |             |                  |              |                      |                                      |                                          |
|                                               |  |             |                  |              |                      |                                      |                                          |

| Piątek <input type="checkbox"/> dzień wolny |  |             |                  |              |                      |                                      |                                          |
|---------------------------------------------|--|-------------|------------------|--------------|----------------------|--------------------------------------|------------------------------------------|
| Rodzaj ćwiczenia                            |  | Ciężar [kg] | Liczba powtórzeń | Liczba serii | Czas ćwiczenia [min] | Czas odpoczynku między seriami [min] | Czas odpoczynku między ćwiczeniami [min] |
| Rozgrzewka                                  |  |             |                  |              |                      |                                      |                                          |
|                                             |  |             |                  |              |                      |                                      |                                          |
|                                             |  |             |                  |              |                      |                                      |                                          |
| Część główna                                |  |             |                  |              |                      |                                      |                                          |
|                                             |  |             |                  |              |                      |                                      |                                          |
|                                             |  |             |                  |              |                      |                                      |                                          |
|                                             |  |             |                  |              |                      |                                      |                                          |
|                                             |  |             |                  |              |                      |                                      |                                          |
|                                             |  |             |                  |              |                      |                                      |                                          |
|                                             |  |             |                  |              |                      |                                      |                                          |
|                                             |  |             |                  |              |                      |                                      |                                          |
| Część końcowa                               |  |             |                  |              |                      |                                      |                                          |
|                                             |  |             |                  |              |                      |                                      |                                          |
|                                             |  |             |                  |              |                      |                                      |                                          |

| Sobota <input type="checkbox"/> dzień wolny |  |             |                  |              |                      |                                      |                                          |
|---------------------------------------------|--|-------------|------------------|--------------|----------------------|--------------------------------------|------------------------------------------|
| Rodzaj ćwiczenia                            |  | Ciężar [kg] | Liczba powtórzeń | Liczba serii | Czas ćwiczenia [min] | Czas odpoczynku między seriami [min] | Czas odpoczynku między ćwiczeniami [min] |
| Rozgrzewka                                  |  |             |                  |              |                      |                                      |                                          |
|                                             |  |             |                  |              |                      |                                      |                                          |
|                                             |  |             |                  |              |                      |                                      |                                          |
| Część główna                                |  |             |                  |              |                      |                                      |                                          |
|                                             |  |             |                  |              |                      |                                      |                                          |
|                                             |  |             |                  |              |                      |                                      |                                          |
|                                             |  |             |                  |              |                      |                                      |                                          |
|                                             |  |             |                  |              |                      |                                      |                                          |
|                                             |  |             |                  |              |                      |                                      |                                          |
|                                             |  |             |                  |              |                      |                                      |                                          |
|                                             |  |             |                  |              |                      |                                      |                                          |
| Część końcowa                               |  |             |                  |              |                      |                                      |                                          |
|                                             |  |             |                  |              |                      |                                      |                                          |
|                                             |  |             |                  |              |                      |                                      |                                          |

| Niedziela <input type="checkbox"/> dzień wolny |  |             |                  |              |                      |                                      |                                          |
|------------------------------------------------|--|-------------|------------------|--------------|----------------------|--------------------------------------|------------------------------------------|
| Rodzaj ćwiczenia                               |  | Ciężar [kg] | Liczba powtórzeń | Liczba serii | Czas ćwiczenia [min] | Czas odpoczynku między seriami [min] | Czas odpoczynku między ćwiczeniami [min] |
| Rozgrzewka                                     |  |             |                  |              |                      |                                      |                                          |
|                                                |  |             |                  |              |                      |                                      |                                          |
|                                                |  |             |                  |              |                      |                                      |                                          |
| Część główna                                   |  |             |                  |              |                      |                                      |                                          |
|                                                |  |             |                  |              |                      |                                      |                                          |
|                                                |  |             |                  |              |                      |                                      |                                          |
|                                                |  |             |                  |              |                      |                                      |                                          |
|                                                |  |             |                  |              |                      |                                      |                                          |
|                                                |  |             |                  |              |                      |                                      |                                          |
|                                                |  |             |                  |              |                      |                                      |                                          |
|                                                |  |             |                  |              |                      |                                      |                                          |
|                                                |  |             |                  |              |                      |                                      |                                          |
| Część końcowa                                  |  |             |                  |              |                      |                                      |                                          |
|                                                |  |             |                  |              |                      |                                      |                                          |
|                                                |  |             |                  |              |                      |                                      |                                          |