

*Můj* **Fitness**

*Plán*

*"Makám na tom,  
co si přeju..."*



*Cíl*

Datum:

**Cíl mého fitness plánu:** \_\_\_\_\_

Aktuální váha:

Cílová (plánovaná) váha:

Konečná váha:

*Můj plán:*

**Jak plánuji dosáhnout cíle?**

*krok 1*

---

*krok 2*

---

*krok 3*

---

*krok 4*

---

**Denní plán:**

Příjem kalorií:

Pitný režim:

Spánek:

---

---

# Míry

Datum:

Prsa: \_\_\_\_\_

Pas: \_\_\_\_\_

Boky: \_\_\_\_\_

Stehna: \_\_\_\_\_

Paže: \_\_\_\_\_

Datum:

Prsa: \_\_\_\_\_

Pas: \_\_\_\_\_

Boky: \_\_\_\_\_

Stehna: \_\_\_\_\_

Paže: \_\_\_\_\_

Datum:

Prsa: \_\_\_\_\_

Pas: \_\_\_\_\_

Boky: \_\_\_\_\_

Stehna: \_\_\_\_\_

Paže: \_\_\_\_\_



# Denní plán

Datum:

**S**  
SNÍDANĚ

**O**  
OBĚD

**V**  
VEČEŘE

**S**  
SVÁČA

PITNÝ  
REŽIM



POZNÁMKY:

## CVIČENÍ

DRUH CVIČENÍ:

ČAS:

DRUH CVIČENÍ:

ČAS:

## CÍL DNE

## DNEŠNÍ INSPIRACE

# Týdenní plán

Datum:

PONDĚLÍ

ÚTERÝ

STŘEDA

ČTVRTEK

PÁTEK

SOBOTA

NEDĚLE

*Poznámky:*

# *Sledování hmotnosti*

Váha:

Datum:

Váha:

Datum:

*"Zeptej se sama sebe, jestli Tě to, co děláš dneska,  
dovede tam, kde chceš být zítra."*

# Výsledky

*Před*

*Po*

Datum:

Datum:

*Makej na tom, co si přeješ! :-)*



**Bc. Kateřina Jindrová Zítková**

*Zpěvačka & fitness trenérka*

*Jindrovka.cz*