

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