FORMULARZ REALIZACJI - TRENING DOMOWY BEZ SPRZĘTU

Wykonaj trening zgodnie z zasadami zamieszczonymi na stronie https://skills4athletes.com/trening-domowy/
W tabeli "POZIOM" wpisz realizowany trening (poziom trudności).
Po wykonaniu ćwiczenia wpisz w tabeli ilosc powtórzeń (P) oraz subiektywny poziom trudności danego ćwiczenia (T) w skali od 1-10 (gdzie 10 oznacza największą trudność, czyli maksymalny wysiłek). Jeżeli trudność ćwiczenia wynosi 9 lub 10, rozważ zamianę ćwiczenia na łatwiejsze (z poziomu niżej).

POZIOM	1		3	
	2		4	

	TRENING	1		2		3		4				5				6				7						8					
	OBWÓD	1		1		1		1		2		1		2		1		2		1		2		3		1		2		3	
	REALIZACJA	P	T	P	T	P	T	P	T	P	T	P	T	P	T	P	T	P	T	P	T	P	T	P	T	P	T	P	T	P	T
ĆWICZENIA	1																														
	2																														
	3																														
	4																														
	5																														
	6																														
	7																														
	8																														
	9																														
	10																														
	11																														
	12																														

	TRENING	9						10						11								12							
	OBWÓD	1		2		3		1		2		3		1		2		3		4		1		2		3		4	
	REALIZACJA	P	T	P	T	P	T	P	T	P	T	P	T	P	T	P	T	P	T	P	T	P	T	P	T	P	T	P	T
ĆWICZENIA	1																												
	2																												
	3																												
	4																												
	5																												
	6																												
	7																												
	8																												
	9																												
	10																												
	11																												
	12																												