EDZÉSLÁTOGATÁSI NAPLÓ 2012. ÉV

Hónap:

Edző:

Név:

Egyesület:

Életkor:

									VI.-V.	V.-IV.	IV.-III.	II.-I.		
		evezés	ergométer	súlyzó	futás	kerékp.	egyéb	Össz.	<2mmol	2-4mmol	4-6mmol	6<mmol	Össz.	Edzésszám
Dátum		km*5'	perc					idő	135-150	150-165	165-180	180-	idő	
1.	De:													
	Du:													
2.	De:													
	Du:													
3.	De:													
	Du:													
4.	De:													
	Du:													
5.	De:													
	Du:													
6.	De:													
	Du:													
7.	De:													
	Du:													
8.	De:													
	Du:													
9.	De:													
	Du:													
10.	De:													
	Du:													
11.	De:													
	Du:													
12.	De:													
	Du:													
13.	De:													
	Du:													
14.	De:													
	Du:													
15.	De:													
	Du:													
16.	De:													
	Du:													
17.	De:													
	Du:													
18.	De:													
	Du:													
19.	De:													
	Du:													
20.	De:													
	Du:													
21.	De:													
	Du:													
22.	De:													
	Du:													
23.	De:													
	Du:													
24.	De:													
	Du:													
25.	De:													
	Du:													
26.	De:													
	Du:													
27.	De:													
	Du:													
28.	De:													
	Du:													
29.	De:													
	Du:													
30.	De:													
	Du:													
31.	De:													
	Du:													
Összes:														