



Data

Diario di allenamento

Esercizio	Ripetizioni	Tempo	Recupero	Come ti senti
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	☆☆☆☆☆
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	☆☆☆☆☆
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	☆☆☆☆☆
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	☆☆☆☆☆
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	☆☆☆☆☆
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	☆☆☆☆☆
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	☆☆☆☆☆
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	☆☆☆☆☆
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	☆☆☆☆☆
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	☆☆☆☆☆
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	☆☆☆☆☆
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	☆☆☆☆☆
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	☆☆☆☆☆
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	☆☆☆☆☆

Assicurati di bere a sufficienza prima, durante e dopo l'allenamento.

Alimentazione

Peso

Vita

Fianchi

Note