Расписание тренировок на неделю

Запишите выбранные дни, время и организационные действия. Таблица не задаёт рекомендуемое количество занятий.

День	Время	Место или формат	Что подготовить	Готово
Понедельник				☐
Вторник				☐
Среда				☐
Четверг				☐
Пятница				☐
Суббота				☐
Воскресенье				☐

Правило переноса

Трекер тренировок

Отмечайте факт выполнения и коротко записывайте организационный вывод для следующего занятия.

Дата	Плановое время	Выполнено	Что учесть в следующий раз
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	
		☐	

Заметки

Используйте трекер для планирования и отметок. Персональные упражнения, нагрузку и медицинские рекомендации храните отдельно.