-							
•	110	FO	на			20	84/
	че		па	4 <i>v</i>	100	-	IVI :

дата начала: / /

1 Записываем данные:

	Сейчас	План
Мой вес		
Рост		
Жировая масса (%)		

2 Ставим цели:

Тренировки		 	 	 	
Питание	, ,	 		 	

ПЛАН Составьте свой план тренировок на 2 месяца

	пн	вт	ср	чт	ПТ	сб	вс
ВИ			* * * * * * * * * * * * * * * * * * *				
неделя			*	:	:	:	:
-					:		
			* * * * * * * * * * * * * * * * * * * *		:		
			Ā -				
			1			1	

	пн	вт	ср	чт	ПТ	сб	вс
ЯИ							
неделя	***			•	* * * * * * * * * * * * * * * * * * * *	*	•
-45				•			
				•			
				:	*		
	•			•	* * * * * * * * * * * * * * * * * * * *	*	•
	•			:			
						:	;

	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
ВИ		A 9 8					
недел							
T.						* * * * * * * * * * * * * * * * * * * *	
						*	
							*
						*	*
						*	

