

POWERLIFTING

Bench:

5x: 65kg (27.11.24)

5x(*noge v zraku*): (04.12.24)

Deadlift

Počep S/Z

WEIGHTLIFTING

Nalog:

1x: ---

Poteg :

1x: ---

Sunek:

1x: ---

...

OSTALO

Bench 1x: 70kg (00.06.24)

Počep 1x: 80kg (00.00.23)

Mrtvi dvig 1x: 100kg (00.00.23)

MYJUNIOR (BOOT CAMP)

- AMRAP (trening1) ---

...

Legenda:

[---] ni podatka

[~~Prečrtan tekst~~] ne delam

[...] prisotne druge vaje, vendar ni podatka

[(DD.MM.YY)] datum. Če je število 00, potem ni podatka za tisti del datuma oziroma ni pomemben

[*Poševen tekst*] opomba