Dnevnik vježbanja

Ovo je Vaša privatna kolekcija vježbi. Svojim riječima upisujte po jednu vježbu koju ste zapamtili sa sata. Ili vježbu koju ste naučili negdje drugdje.
Sakupite 8 vježbi mjesečno.

Odvježbajte jednu ili više vježbi iz vlastite kolekcije u vrijeme koje Vama odgovara i vodite evidenciju

Rekreativa Medical

Ovdje upisujte koliko minuta dnevno ste vježbali (npr. 10 ili 15 min).

1.	17.
2.	18.
3.	19.
4.	20.
5.	21.
6.	22.
7.	23.
8.	24.
9.	25.
10.	26.
11.	27.
12.	28.
13.	29.
14.	30.
15.	31.
16.	

Više uputa i savjeta pronađite na
www.rekreativa-medical.com/dnevnik-vjezbanja

Rekreativa Medical