Tygodniowy plan treningowy

Tydzień .....

Informacje treningowe	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
Trening / aktywność							
Godzina / czas trwania							
Ćwiczenia i notatki							

Cele tygodnia

Postępy treningowe