Plan săptămânal de antrenament

Săptămână .....

Informații antrenament	Luni	Marți	Miercuri	Joi	Vineri	Sâmbătă	Duminică
Antrenament / activitate							
Oră / durată							
Exerciții și notițe							

Obiective săptămânale

Urmărirea antrenamentelor