

**STRONG & SEXY**

karta pracy

Jak oceniasz w tym tygodniu swoje samopoczucie?



Ilość treningów i aktywności w tym tygodniu:

Jak się po nich czułaś w skali 1-10:



Jak wyobrażasz sobie swoją dalszą aktywność?

Niech to będzie tylko punkt odniesienia :)

Waga:

Obwód w pasie:

Dlaczego ćwiczysz? Co chcesz osiągnąć ćwiczeniami?
Jaki jest Twój cel?
