

**STRONG & SEXY**

karta pracy

Kończysz moduł 1 kursu. Ile treningów zrobiłaś łącznie?

Udało się zwiększyć obciążenie lub tempo?

Największe wyzwanie tego programu to:

Moje odżywianie oceniam na:



Co doceniam i z czego jestem dumna?

Co mogę zrobić lepiej w kolejnym miesiącu?
