



Diario di allenamento

Training Diary for Endurance

Diario di allenamento



Il tuo obiettivo:

dimagrimento

definizione

aumento massa muscolare

Fabbisogno calorico giornaliero:

kcal

Distribuzione quotidiana dei nutrienti:

proteine

grassi

carboidrati

Sessioni di allenamento a settimana:

Nome:

Età:

Altezza:

Peso:

Data:

Diario di corsa

Data

Attività

Distanza

Tempo

Ritmo

bpm