

A woman with long dark hair, wearing a black mesh sports bra and black leggings, is holding a barbell with both hands. She is looking to her left with a slight smile. The background is a blurred gym setting with a large weight plate visible on the right. The lighting is warm and dramatic, highlighting her muscles.

# Diario di allenamento

Training Diary for Fitness

# 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 allenamento

Data	Esercizio	1a serie		2a serie		3a serie	
		kg	rip.	kg	rip.	kg	rip.
		kg	rip.	kg	rip.	kg	rip.
		kg	rip.	kg	rip.	kg	rip.
		kg	rip.	kg	rip.	kg	rip.
		kg	rip.	kg	rip.	kg	rip.
		kg	rip.	kg	rip.	kg	rip.
		kg	rip.	kg	rip.	kg	rip.
		kg	rip.	kg	rip.	kg	rip.
		kg	rip.	kg	rip.	kg	rip.
		kg	rip.	kg	rip.	kg	rip.
		kg	rip.	kg	rip.	kg	rip.
		kg	rip.	kg	rip.	kg	rip.
		kg	rip.	kg	rip.	kg	rip.
		kg	rip.	kg	rip.	kg	rip.
		kg	rip.	kg	rip.	kg	rip.
		kg	rip.	kg	rip.	kg	rip.
		kg	rip.	kg	rip.	kg	rip.
		kg	rip.	kg	rip.	kg	rip.
		kg	rip.	kg	rip.	kg	rip.
		kg	rip.	kg	rip.	kg	rip.
		kg	rip.	kg	rip.	kg	rip.
		kg	rip.	kg	rip.	kg	rip.
		kg	rip.	kg	rip.	kg	rip.
		kg	rip.	kg	rip.	kg	rip.
		kg	rip.	kg	rip.	kg	rip.
		kg	rip.	kg	rip.	kg	rip.