

Dokument za praćenje vežbanja

Preporuka: Vežbajte 3x nedeljno

Datum prvog dana:

1x22 - Krećemo u novu transformaciju!

| Dan | Opiši svojim rečima šta si vežbao/la | Oceni od 1 do 10 |
|-----|--------------------------------------|------------------|
| 1 | | |
| 2 | | |
| 3 | | |
| 4 | | |
| 5 | | |
| 6 | | |
| 7 | | |
| 8 | | |
| 9 | | |
| 10 | | |
| 11 | | |
| 12 | | |
| 13 | | |
| 14 | | |
| 15 | | |
| 16 | | |
| 17 | | |
| 18 | | |
| 19 | | |
| 20 | | |
| 21 | | |
| 22 | | |

2x22 - Sad ponovi sve da se navike potvrde!

| Dan | Opiši svojim rečima šta si vežbao/la | Oceni od 1 do 10 |
|-----|--------------------------------------|------------------|
| 23 | | |
| 24 | | |
| 25 | | |
| 26 | | |
| 27 | | |
| 28 | | |
| 29 | | |
| 30 | | |
| 31 | | |
| 32 | | |
| 33 | | |
| 34 | | |
| 35 | | |
| 36 | | |
| 37 | | |
| 38 | | |
| 39 | | |
| 40 | | |
| 41 | | |
| 42 | | |
| 43 | | |
| 44 | | |

3x22 - Idemo - treći put do pobeđe!

| Dan | Opiši svojim rečima šta si vežbao/la | Oceni od 1 do 10 |
|-----|--------------------------------------|------------------|
| 45 | | |
| 46 | | |
| 47 | | |
| 48 | | |
| 49 | | |
| 50 | | |
| 51 | | |
| 52 | | |
| 53 | | |
| 54 | | |
| 55 | | |
| 56 | | |
| 57 | | |
| 58 | | |
| 59 | | |
| 60 | | |
| 61 | | |
| 62 | | |
| 63 | | |
| 64 | | |
| 65 | | |
| 66 | | |

Čestitamo! Navika je sada usvojena! Nastavi ovako i ne prekidaj niz!

www.fitnaklik.com