

POHYBOVNÍČEK

Jméno:

Klub:

Týden č.:

	Sport (co, jak dlouho a jak intenzivně)	Regenerace a strečink (v minutách)	Pocity* (co bolí, co tahá, nemoc)
PONDĚLÍ			
ÚTERÝ			
STŘEDA			
ČTVRTEK			
PÁTEK			
SOBOTA			
NEDĚLE			

Hodnocení týdne:

*Hodnotí se čísly od 1 do 5: 1 = velmi dobré 2 = dobré 3 = neutrální 4 = horší 5 = velmi špatné