Treenipäiväkirja

Kirjaa jokaiseen sarjaan **kg × toistot**

PÄIVÄMÄÄRÄ _____ TREENI _____ KEHONPAINO _____

LIIKE	1. SARJA	2. SARJA	3. SARJA	4. SARJA	5. SARJA
	___ × ___	___ × ___	___ × ___	___ × ___	___ × ___
	___ × ___	___ × ___	___ × ___	___ × ___	___ × ___
	___ × ___	___ × ___	___ × ___	___ × ___	___ × ___
	___ × ___	___ × ___	___ × ___	___ × ___	___ × ___
	___ × ___	___ × ___	___ × ___	___ × ___	___ × ___
	___ × ___	___ × ___	___ × ___	___ × ___	___ × ___
	___ × ___	___ × ___	___ × ___	___ × ___	___ × ___
	___ × ___	___ × ___	___ × ___	___ × ___	___ × ___
	___ × ___	___ × ___	___ × ___	___ × ___	___ × ___

HUOMIOT _____

PÄIVÄMÄÄRÄ _____ TREENI _____ KEHONPAINO _____

LIIKE	1. SARJA	2. SARJA	3. SARJA	4. SARJA	5. SARJA
	___ × ___	___ × ___	___ × ___	___ × ___	___ × ___
	___ × ___	___ × ___	___ × ___	___ × ___	___ × ___
	___ × ___	___ × ___	___ × ___	___ × ___	___ × ___
	___ × ___	___ × ___	___ × ___	___ × ___	___ × ___
	___ × ___	___ × ___	___ × ___	___ × ___	___ × ___
	___ × ___	___ × ___	___ × ___	___ × ___	___ × ___
	___ × ___	___ × ___	___ × ___	___ × ___	___ × ___
	___ × ___	___ × ___	___ × ___	___ × ___	___ × ___
	___ × ___	___ × ___	___ × ___	___ × ___	___ × ___

HUOMIOT _____