HAFTALIK ANTRENMAN GÜNLÜĞÜ

7 gün · yük / skor · RPE · benchmark PR · haftalık özet — yazdır, doldur, tekrar et

HİBRİT PORTAL

HAFTA _____ TARİH _____ HAFTANIN HEDEFİ _____

GÜN	ANTRENMAN	YÜK / SKOR	RPE (1–10)	NOT
Pazartesi Süre: _____ dk				
Salı Süre: _____ dk				
Çarşamba Süre: _____ dk				
Perşembe Süre: _____ dk				
Cuma Süre: _____ dk				
Cumartesi Süre: _____ dk				
Pazar Süre: _____ dk				

RPE: 1 = çok hafif · 5–6 = konuşabilirsin · 7–8 = 2–3 tekrar daha yapabilirdin · 9 = 1 tekrar kaldı · 10 = maksimum. Yük/Skor: kaldırışlarda kg × tekrar, metcon'da süre veya tur, koşuda mesafe/tempo.

BENCHMARK	ÖNCEKİ PR	YENİ PR	TARİH
Fran			
Grace			
Helen			
Murph			
DT			
5 km			
HYROX			

HAFTALIK ÖZET	
Toplam seans	adet
Toplam süre	dk
Uyku ortalaması	saat / gece
Kilo	kg
Haftanın en iyi anı	