

Ты герой!

Замеры ДО

дата: _____

вес: _____

грудь: _____

талия: _____

бедра: _____

Вызов: -3 единицы по всем замерам через 4 недели.

неделя 1

неделя 2

неделя 3

неделя 4

ПН

км: _____

время: _____

скорость: _____

км: _____

время: _____

скорость: _____

км: _____

время: _____

скорость: _____

км: _____

время: _____

скорость: _____

ВТ

км: _____

время: _____

скорость: _____

км: _____

время: _____

скорость: _____

км: _____

время: _____

скорость: _____

км: _____

время: _____

скорость: _____

СР

км: _____

время: _____

скорость: _____

км: _____

время: _____

скорость: _____

км: _____

время: _____

скорость: _____

км: _____

время: _____

скорость: _____

ЧТ

км: _____

время: _____

скорость: _____

км: _____

время: _____

скорость: _____

км: _____

время: _____

скорость: _____

км: _____

время: _____

скорость: _____

ПТ

км: _____

время: _____

скорость: _____

км: _____

время: _____

скорость: _____

км: _____

время: _____

скорость: _____

км: _____

время: _____

скорость: _____

СБ

км: _____

время: _____

скорость: _____

км: _____

время: _____

скорость: _____

км: _____

время: _____

скорость: _____

км: _____

время: _____

скорость: _____

ВС

км: _____

время: _____

скорость: _____

км: _____

время: _____

скорость: _____

км: _____

время: _____

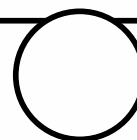
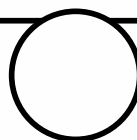
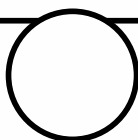
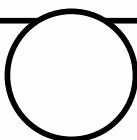
скорость: _____

км: _____

время: _____

скорость: _____

Итог:



**Замеры
неделя 1**

вес: _____

грудь: _____

талия: _____

бедра: _____

**Замеры
неделя 2**

вес: _____

грудь: _____

талия: _____

бедра: _____

**Замеры
неделя 3**

вес: _____

грудь: _____

талия: _____

бедра: _____

**Замеры
неделя 4**

вес: _____

грудь: _____

талия: _____

бедра: _____