



<b>MOTYWACJA</b>											
Wysoka											
Średnia											
Niska											
Brak motywacji											
<b>BÓL MIĘŚNI</b>											
Brak bólu											
Niewielki ból											
Ból umiarkowany											
Silny ból											
<b>TĘTNO (ud./min.)</b>											
Po przebudzeniu											
W ciągu dnia											
Wieczorem											
Przed treningiem											
Po treningu											

**UWAGI:**