

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

TĘTNO (ud./min.)

Po przebudzeniu																																	
W ciągu dnia																																	
Wieczorem																																	
Przed treningiem																																	
Po treningu																																	

MASA CIAŁA (kg)

Rano																																	
Po treningu																																	

INNE UWAGI: