

# Dnevnik Treninga

1. Datum:
2. Ukupno Trajanje (min):

#	Vježba	Serije	Ponavljanja	Težina (kg)	Komentar
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					

## Objašnjenja kolona:

1. Vježba – Naziv vježbe (npr. Bench press, Čučanj).
2. Serije – Broj serija izvedenih za tu vježbu.
3. Ponavljanja – Broj ponavljanja u svakoj seriji.
4. Težina (kg) – Težina koja se koristi u kilogramima (ako se primjenjuje).
5. Komentar – Dodatne napomene, osjećaj tokom vježbe, problemi, napredak itd.