Чек-лист тренировок

Заметки

Месяц _____

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс

Упражнение или Активность	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]