BRZUCH, TRENING I NAWYKI

Sprawdź cały plan przed dokładaniem kolejnych brzuszków.

Ćwiczenia brzucha są częścią treningu. Ta checklista pomaga uporządkować żywienie, ruch i obserwację postępu. Nie jest indywidualnym planem redukcji ani obietnicą określonego wyniku.

NOWY SĄCZ | JAKUBWILK.COM.PL

Wiem, nad czym pracuję

1 Realny punkt wyjścia

- [ ] Odróżniam rozwijanie mięśni od utraty tłuszczu.
- [ ] Nie oczekuję redukcji tylko z wybranej partii.
- [ ] Porównuję postęp z własnym punktem wyjścia.

Mój cel do omówienia:

Po czym będę poznawać postęp?

Patrzę na cały tydzień

2 Powtarzalny plan

- [ ] Uwzględniam całe ciało w treningu.
- [ ] Dobieram trudność ćwiczeń do możliwości.
- [ ] Zwracam uwagę także na ruch poza siłownią.

Co udaje mi się regularnie wykonywać?

Co utrudnia realizację treningów?

Sprawdzam więcej niż wagę

3 Informacje do korekty

- [ ] Zapisuję trudności z realizacją planu żywieniowego.
- [ ] Obserwuję trend, zamiast oceniać jeden pomiar.
- [ ] Nie mierzę skuteczności treningu ilością potu.

Moja obserwacja z ostatnich tygodni:

Pytanie przed zmianą planu:

MÓJ NASTĘPNY KROK

Przygotowuję rozmowę

Który element wymaga uwagi?

Jedna rzecz do omówienia z trenerem:

Mój następny krok:

Chcesz dopasować plan do swoich możliwości? Porozmawiajmy o treningach w Nowym Sączu.

POROZMAWIAJMY O TRENINGU

733 816 975 | kontakt@jakubwilk.com.pl

Centrum Rekreacji Olimp, ul. Grunwaldzka 17