

PLEZALNI KLUB ROGAŠKA SLATINA



Dnevnik	
Ime in priimek: _____	Datum: _____

Včerajšnji zadnji obrok sem pojedel ob:	
Spat sem se odpravil ob:	
Zaspal sem ob:	
Večerni srčni utrip (ko sem se umiril v postelji):	

Zbudil sem se ob:	
Spal sem (koliko ur):	4 5 6 7 8 9 10
Spal sem (od 1-slabo do 5-odlično):	1 2 3 4 5
Jutranji srčni utrip (predno sem vstal):	
Jutranje vaje:	DA NE
zajtrk malica kosilo malica večerja	
DA NE DA NE DA NE DA NE DA NE	

Trening:	DA	NE	Kdaj (od – do):	
Srčni utrip pred treningom:				

Občutki povezani s treningom				
»pred treningom«				
<i>(1-pomeni zanič, da bi najraje ostal doma, 5-pomeni the best najboljši bom na svetu)</i>				
1	2	3	4	5
Srčni utrip po treningu (ob stretchingu):				
Vrsta treninga (na čem je bil poudarek):				
Opis treninga				
<i>(kratko)</i>				
.....				
.....				
.....				
.....				
Občutki povezani s treningom				
»po treningu«				
<i>(1-pomeni zanič, da bi bilo bolje, če bi ostal doma, 5-pomeni the best najboljši sem na svetu)</i>				
1	2	3	4	5

Ostalo:
---------	-------------------------