WORKOUT
PLANNER

Buku ini milik:

_____

_____

_____

_____

TANTANGAN 30 HARI

Hari 01	Hari 02	Hari 03	Hari 04

Hari 05	Hari 06	Hari 07	Hari 08

Hari 09	Hari 10	Day 11	Hari 12

Hari 13	Hari 14	Hari 15	Hari 16

Hari 17	Hari 18	Tujuan

mulai :

Selesai:

Hari 19	Hari 20	Hari 21	Catatan

Hari 22	Hari 23	Hari 24

Hari 25	Hari 26	Hari 27

Hari 28	Hari 29	Hari 30

Rencana Aksi

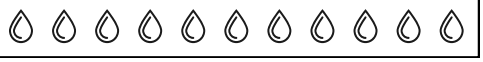
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Hadiah

LATIHAN HARIAN

Tanggal: _____

Goal	catatan

Water: 

Mood: 

Meal	Makanan	Jumlah	Kalori
Sarapan			
Makan siang			
Makan malem			
Camilan			
		Total	

Workout	Set	Berat	ulang	Jarak	Durasi	kalori terbakar

Pemeriksaan mingguan

Minggu ke: _____

Goal	Notes

	Sen	Sel	Rab	Kam	Jum	Sab	Min
Kardio	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Lengan	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Otot perut dan otot obliques	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Bagian bawah tubuh	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Istirahat	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Air	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Makanan sehat	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

	Mulai	Selesai	Perbedaan	Catatan
Berat				
Lengan				
Dada				
Pinggang				
Pinggul				
Paha				