



AKS Alicja Karwot - Sikora

tel. 661 964 373 www.mama-karateka-dietetyk-trener.pl

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA W REDUKCJI MASY CIAŁA

Pacjent:

Prowadzący: Alicja Karwot - Sikora

tyg/dni	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
1							
2							
3							
4							

TABELA MONITORUJĄCA POSTĘPY

tyg/dni	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
1							
2							
3							
4							

INSTRUKCJA: w powyższej tabeli zaznaczaj uwagi do ćwiczeń. W tym poziom realizacji założonych form aktywności. Każdorazowo pamiętaj o rozgrzewce. Powodzenia