

TREENINGPÄEVIK

KUUPÄEV:	NÄDALAPÄEV:	TREENINGKAVA:						NÄDAL:
KEHAOSA:	1. SEERIA		2. SEERIA		3. SEERIA		4. SEERIA	
HARJUTUS:	KG	KORDUSED	KG	KORDUSED	KG	KORDUSED	KG	KORDUSED

KUUPÄEV:	NÄDALAPÄEV:	TREENINGKAVA:						NÄDAL:
KEHAOSA:	1. SEERIA		2. SEERIA		3. SEERIA		4. SEERIA	
HARJUTUS:	KG	KORDUSED	KG	KORDUSED	KG	KORDUSED	KG	KORDUSED

KUUPÄEV:	NÄDALAPÄEV:	TREENINGKAVA:						NÄDAL:
KEHAOSA:	1. SEERIA		2. SEERIA		3. SEERIA		4. SEERIA	
HARJUTUS:	KG	KORDUSED	KG	KORDUSED	KG	KORDUSED	KG	KORDUSED