

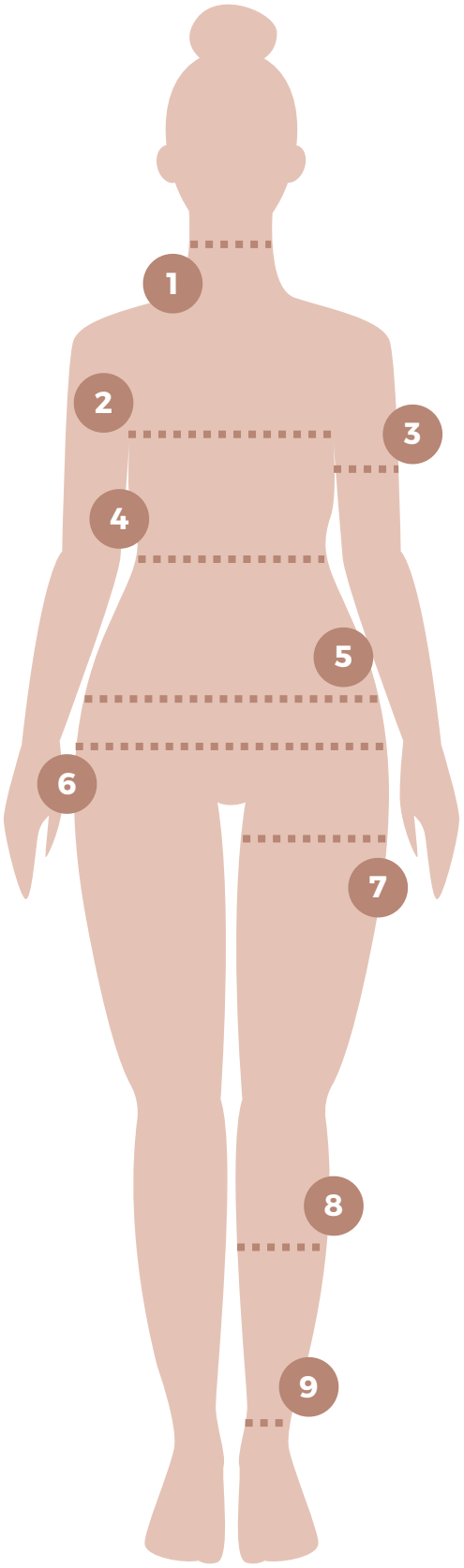
ПРОСЛЕДЯВАНЕ НА ТЕЛЕСНИ ИЗМЕРВАНИЯ

ТРАКИНГ & ПРОГРЕС ЛИСТ

WWW.OTSLABVAI.NET

НАРЪЧНИК ЗА МЕРКИ

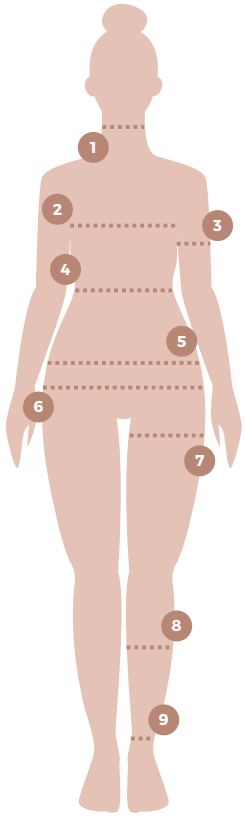
	ДАТА:	
	СЕДМИЦА №:	
	ТЕГЛО:	
1	ВРАТ:	
2	ГРЪДНА:	
3	ГОРНА ЧАСТ:	
4	ТАЛИЯ:	
5	ХАНШ:	
6	СЕДАЛИЩЕ:	
7	ГОРНА ЧАСТ:	
8	ПРАСЕЦ:	
9	ГЛЕЗЕН:	



БЕЛЕЖКИ:

ДНЕВНИК ЗА **ТЕЛЕСНИ МЕРКИ**

	ПРЕДИ
	ДАТА:
1	ВРАТ:
2	ГРЪДНА ОБИКОЛКА:
3	ГОРНА ЧАСТ:
4	ТАЛИЯ:
5	ХАНШ:
6	СЕДАЛИЩЕ:
7	ГОРНА ЧАСТ:
8	ПРАСЕЦ:
9	ГЛЕЗЕН:

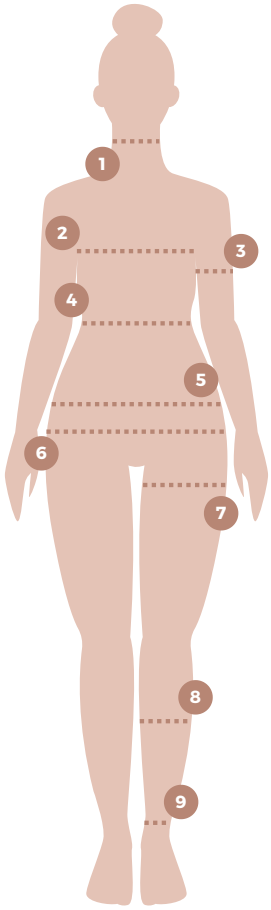


	СЕГА
	ДАТА:
1	ВРАТ:
2	ГРЪДНА ОБИКОЛКА:
3	ГОРНА ЧАСТ:
4	ТАЛИЯ:
5	ХАНШ:
6	СЕДАЛИЩЕ:
7	ГОРНА ЧАСТ:
8	ПРАСЕЦ:
9	ГЛЕЗЕН:

ПРОСЛЕДЯВАНЕ НА НАПРЕДЪКА

ДАТА:					
ВРАТ:					
ГРЪДНА ОБИКОЛКА :					
ГОРНА ЧАСТ НА РЪКАТА:					
ТАЛИЯ:					
ХАНШ:					
СЕДАЛИЩЕ:					
ГОРНА ЧАСТ НА БЕДРОТО:					
ПРАСЕЦ:					
ГЛЕЗЕН:					

4-СЕДМИЧЕН ТРЕКЕР ЗА НАПРЕДЪК



НАЧАЛНА ДАТА: _____ ЦЕЛ: _____

	СЕД - 1	СЕД - 2	СЕД - 3	СЕД - 4
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
ТЕГЛО:				

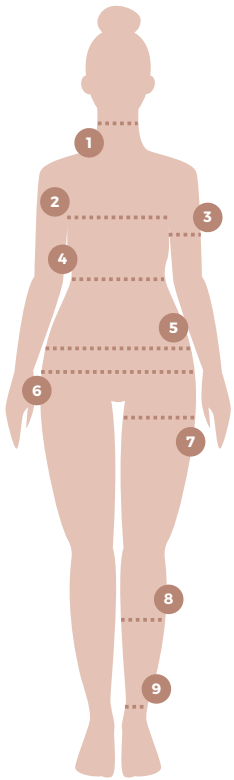
БЕЛЕЖКИ:

8-СЕДМИЧЕН ТРЕКЕР ЗА НАПРЕДЪК

НАЧАЛО :

КРАЙ :

ЦЕЛИ :



	СЕДМИЦА	1	2	3	4	5	6	7	8
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
	ТЕГЛО:								