Training Details

Date: _____ Trainer: _____

重量訓練時間 Start___:___ End:___:___	Set 1 第一組		Set 2 第二組		Set 3 第三組		Set 4 第四組		Set 5 第五組		Set 6 第六組	
	lbs/kgs	Reps	lbs/kgs	reps	lbs/kgs	reps	lbs/kgs	reps	lbs/kgs	reps	lbs/kgs	reps
訓練結果			運動方式（很用力 / 中等 / 不太用力）									
			運動強度（以百分比表示）									

是日評估			
睡眠時數		心情指數（非常開心 / 開心 / 普通 / 不開心）	
食慾（非常好 / 好 / 普通 / 不好）		活力指數（非常好 / 好 / 普通 / 不好）	

有氧運動	持續時間	距離	速度 / 阻力	卡路里

體重：_____lbs 每日實際消耗卡路里：_____kcal

All rights reserved @We Are Coach HK Limited