

Dziennik Zawodnika Pływackiego – Formularz Codzienny (Miesiąc)

Wypełniaj codziennie rano lub po treningu. Pomaga w monitorowaniu zmęczenia, regeneracji i ogólnego samopoczucia.

[illegible]

- Legenda:
- RPE: Subiektywna trudność treningu (1 = bardzo lekko, 10 = ekstremalnie ciężko)
 - Ból mięśni: DOMS (1 = brak bólu, 10 = bardzo silny ból)
 - Nastrój: 1 = bardzo zły, 5 = bardzo dobry