

# Edzésnapló

Kezdési dátum: .....  
 Testsúly kezdéskor: .....  
 Testsúly 4 hét után: .....

H K Sze Cs P Szó V

	H	K	Sze	Cs	P	Szó	V
 1 hét							
Edzéstípus Teljesítmény Idő Kalória							
 2 hét							
Edzéstípus Teljesítmény Idő Kalória							
 3 hét							
Edzéstípus Teljesítmény Idő Kalória							
 4 hét							
Edzéstípus Teljesítmény Idő Kalória							

Ha edzéstervre van szükséged, esetleg szívesen olvasnál sport, táplálkozás és egészség témakörben, keresd fel blogunkat a [www.arnica.info.hu](http://www.arnica.info.hu) címen!

Csak előzetes orvosi szűrővizsgálatot követően fogj neki az intenzív edzőmunkának. 5-10 perces lassú futás vagy gimnasztika jellegű bemelegítés, valamint 5-10 perces levezetés, nyújtás szükséges.

Ne feledd Facebook és Instagram közösségünket: az **Arnica SPORT** naponta frissülő tartalommal vár!

A kockázatokról és a mellékhatásokról olvassa el a betegájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!

