



Týdenní tréninkový deník „na ledničku“ ;-)

Dnešní tréninkové pomůcka od Karate Lions bude tvůj **týdenní tréninkový deník** „na ledničku“. □

Za každý týden vytisknout a dělat fajfky, **psát** počty, **kreslit** poznámky...

Nejlépe vyplněné deníky za celou dobu nouzového stavu (i zpětně) trenéři **ocení** **dárky** z klubového merche

Pojď do toho a neseď doma... další inspiraci k tréninku najdeš na [klubovém facebooku](#).

Verze pro tisk (pdf): [Týdenní tréninkový deník „na ledničku“](#)