# 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“