

ARKUSZ MONITURUJĄCY AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ 1

Nr albumu, wydział, kierunek, rok studiów.					Data wykonania aktywności:		
Rodzaj aktywności fizycznej:							
Nr ćw.:	Nazwa/opis ćwiczenia:	Ilość wykonanych powtórzeń:	Ilość wykonanych serii:	Czas trwania:	Dystans:	Przebieg trasy:	Uwagi:
Rozgrzewka:							
Część główna:							
Stretching:							