JURNAL LATIHAN

Nama Klien: _____

Halaman ke: _____

Sesi ke:	Tanggal:		Program/Catatan:									
Nama Gerakan	Set 1			Set 2			Set 3			Set 4		
	Beban	Repetisi	RPE	Beban	Repetisi	RPE	Beban	Repetisi	RPE	Beban	Repetisi	RPE

Sesi ke:	Tanggal:		Program/Catatan:									
Nama Gerakan	Set 1			Set 2			Set 3			Set 4		
	Beban	Repetisi	RPE	Beban	Repetisi	RPE	Beban	Repetisi	RPE	Beban	Repetisi	RPE

Sesi ke:	Tanggal:		Program/Catatan:									
Nama Gerakan	Set 1			Set 2			Set 3			Set 4		
	Beban	Repetisi	RPE	Beban	Repetisi	RPE	Beban	Repetisi	RPE	Beban	Repetisi	RPE