JURNAL LATIHAN

Nama Klien: _____

Halaman ke: _____

Tanggal / Sesi ke: _____ / _____ **Program/Catatan:** _____

Nama Gerakan	Set 1			Set 2			Set 3			Set 4		
	Beban	Repetisi	RPE	Beban	Repetisi	RPE	Beban	Repetisi	RPE	Beban	Repetisi	RPE

Tanggal / Sesi ke: _____ / _____ **Program/Catatan:** _____

Nama Gerakan	Set 1			Set 2			Set 3			Set 4		
	Beban	Repetisi	RPE	Beban	Repetisi	RPE	Beban	Repetisi	RPE	Beban	Repetisi	RPE

Tanggal / Sesi ke: _____ / _____ **Program/Catatan:** _____

Nama Gerakan	Set 1			Set 2			Set 3			Set 4		
	Beban	Repetisi	RPE	Beban	Repetisi	RPE	Beban	Repetisi	RPE	Beban	Repetisi	RPE