	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Καρδιακοί Παλμοί πριν σηκωθείς (15"Χ4)																					
Βάρος (Ιδια ώρα)																					
Ούρα (Ανοιχτά - Κίτρινα - Σκούρα)																					
Ποιότητα ύπνου (Βαθύς - Ανήσυχος που-και-που - Ανήσυχος)																					
Ποσότητα ύπνου (Ώρες)																					
Όρεξη (Πεινάω πολύ - Πεινάω - Δεν Πεινάω)																					
Διάθεση (Καλή - Κακή)																					
Πόνο στους μυς (Χωρίς Πόνο - Πονάνε - Πονάνε πολύ)																					
Ασθένεια (Ναι - Όχι)																					
Προηγούμενη Μέρα Προπόνησης (Φυσιολογική - Χάλια - Ρεκόρ)																					

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Καρδιακοί Παλμοί πριν σηκωθείς (15"Χ4)																					
Βάρος (Ιδια ώρα)																					
Ούρα (Ανοιχτά - Κίτρινα - Σκούρα)																					
Ποιότητα ύπνου (Βαθύς - Ανήσυχος που-και-που - Ανήσυχος)																					
Ποσότητα ύπνου (Ώρες)																					
Όρεξη (Πεινάω πολύ - Πεινάω - Δεν Πεινάω)																					
Διάθεση (Καλή - Κακή)																					
Πόνο στους μυς (Χωρίς Πόνο - Πονάνε - Πονάνε πολύ)																					
Ασθένεια (Ναι - Όχι)																					
Προηγούμενη Μέρα Προπόνησης (Φυσιολογική - Χάλια - Ρεκόρ)																					