

ĆWICZENIE KOŚCI: 21- DNIOWY TRENING UWAGI I SYSTEMATYCZNOŚCI

| 1 dzień (data) | IŁOŚĆ KOŚCI | WYNIK | +/_ | WYNIK | +/_ | WYNIK | +/_ | WYNIK | +/_ | WYNIK | +/_ | |
|----------------------------|-------------|-------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|-----|--|
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |

| 2 dzień (data) | IŁOŚĆ KOŚCI | WYNIK | +/_ | WYNIK | +/_ | WYNIK | +/_ | WYNIK | +/_ | WYNIK | +/_ | |
|----------------------------|-------------|-------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|-----|--|
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |

| 3 dzień (data) | IŁOŚĆ KOŚCI | WYNIK | +/_ | WYNIK | +/_ | WYNIK | +/_ | WYNIK | +/_ | WYNIK | +/_ | |
|----------------------------|-------------|-------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|-----|--|
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |

| 4 dzień (data) | IŁOŚĆ KOŚCI | WYNIK | +/_ | WYNIK | +/_ | WYNIK | +/_ | WYNIK | +/_ | WYNIK | +/_ | |
|----------------------------|-------------|-------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|-----|--|
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |

| 5 dzień (data) | IŁOŚĆ KOŚCI | WYNIK | +/_ | WYNIK | +/_ | WYNIK | +/_ | WYNIK | +/_ | WYNIK | +/_ | |
|----------------------------|-------------|-------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|-----|--|
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |

| 6 dzień (data) | IŁOŚĆ KOŚCI | WYNIK | +/_ | WYNIK | +/_ | WYNIK | +/_ | WYNIK | +/_ | WYNIK | +/_ | |
|----------------------------|-------------|-------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|-----|--|
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |

| 7 dzień (data) | IŁOŚĆ KOŚCI | WYNIK | +/_ | WYNIK | +/_ | WYNIK | +/_ | WYNIK | +/_ | WYNIK | +/_ | |
|----------------------------|-------------|-------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|-----|--|
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |

ĆWICZENIE KOŚCI: 21- DNIOWY TRENING UWAGI I SYSTEMATYCZNOŚCI

| 8 dzień (data) | ILOŚĆ KOŚCI | WYNIK | +/_ | WYNIK | +/_ | WYNIK | +/_ | WYNIK | +/_ | WYNIK | +/_ | |
|----------------------------|-------------|-------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|-----|--|
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |

| 9 dzień (data) | ILOŚĆ KOŚCI | WYNIK | +/_ | WYNIK | +/_ | WYNIK | +/_ | WYNIK | +/_ | WYNIK | +/_ | |
|----------------------------|-------------|-------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|-----|--|
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |

| 10 dzień (data) | ILOŚĆ KOŚCI | WYNIK | +/_ | WYNIK | +/_ | WYNIK | +/_ | WYNIK | +/_ | WYNIK | +/_ | |
|-----------------------------|-------------|-------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|-----|--|
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |

| 11 dzień (data) | ILOŚĆ KOŚCI | WYNIK | +/_ | WYNIK | +/_ | WYNIK | +/_ | WYNIK | +/_ | WYNIK | +/_ | |
|-----------------------------|-------------|-------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|-----|--|
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |

| 12 dzień (data) | ILOŚĆ KOŚCI | WYNIK | +/_ | WYNIK | +/_ | WYNIK | +/_ | WYNIK | +/_ | WYNIK | +/_ | |
|-----------------------------|-------------|-------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|-----|--|
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |

| 13 dzień (data) | ILOŚĆ KOŚCI | WYNIK | +/_ | WYNIK | +/_ | WYNIK | +/_ | WYNIK | +/_ | WYNIK | +/_ | |
|-----------------------------|-------------|-------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|-----|--|
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |

| 14 dzień (data) | ILOŚĆ KOŚCI | WYNIK | +/_ | WYNIK | +/_ | WYNIK | +/_ | WYNIK | +/_ | WYNIK | +/_ | |
|-----------------------------|-------------|-------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|-----|--|
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |

ĆWICZENIE KOŚCI: 21- DNIOWY TRENING UWAGI I SYSTEMATYCZNOŚCI

| 15 dzień (data) | ILOŚĆ KOŚCI | WYNIK | +/_ | WYNIK | +/_ | WYNIK | +/_ | WYNIK | +/_ | WYNIK | +/_ | |
|-----------------------------|-------------|-------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|-----|--|
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |

| 16 dzień (data) | ILOŚĆ KOŚCI | WYNIK | +/_ | WYNIK | +/_ | WYNIK | +/_ | WYNIK | +/_ | WYNIK | +/_ | |
|-----------------------------|-------------|-------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|-----|--|
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |

| 17 dzień (data) | ILOŚĆ KOŚCI | WYNIK | +/_ | WYNIK | +/_ | WYNIK | +/_ | WYNIK | +/_ | WYNIK | +/_ | |
|-----------------------------|-------------|-------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|-----|--|
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |

| 18 dzień (data) | ILOŚĆ KOŚCI | WYNIK | +/_ | WYNIK | +/_ | WYNIK | +/_ | WYNIK | +/_ | WYNIK | +/_ | |
|-----------------------------|-------------|-------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|-----|--|
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |

| 19 dzień (data) | ILOŚĆ KOŚCI | WYNIK | +/_ | WYNIK | +/_ | WYNIK | +/_ | WYNIK | +/_ | WYNIK | +/_ | |
|-----------------------------|-------------|-------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|-----|--|
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |

| 20 dzień (data) | ILOŚĆ KOŚCI | WYNIK | +/_ | WYNIK | +/_ | WYNIK | +/_ | WYNIK | +/_ | WYNIK | +/_ | |
|-----------------------------|-------------|-------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|-----|--|
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |

| 21 dzień (data) | ILOŚĆ KOŚCI | WYNIK | +/_ | WYNIK | +/_ | WYNIK | +/_ | WYNIK | +/_ | WYNIK | +/_ | |
|-----------------------------|-------------|-------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|-----|--|
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |

ĆWICZENIE KOŚCI: 21- DNIOWY TRENING UWAGI I SYSTEMATYCZNOŚCI

STATYSTYKI ĆWICZENIA KOŚCI DO UZUPEŁNIENIA PO 21-DNIOWYM TRENINGU:

(dane do wpisania znajdują się w zakładce „Statystyki” w Programie „Rzuć Kośćmi”)

Do tej pory rzuciłeś z sukcesem* kośćmi.
Zdobyłeś już punktów.

*różnica między podanym przez Ciebie wynikiem, a dokładną ilością oczek wynosiła +/- 2

Gdy rozpoczynałem ćwiczenia rzucałem kośćmi i umiałem je oszacować.

Po 21- dniowym REGULARNYM treningu rzucałemkośćmi i potrafię je oszacować.

Moja liczba kości wzrosła o

MIEJSCOWOŚĆ I DATA

PODPIS UCZNIKA
(imię i nazwisko)

Wypełnione tabelki weź ze sobą na pierwsze warsztaty i oddaj je swojemu Trenerowi.