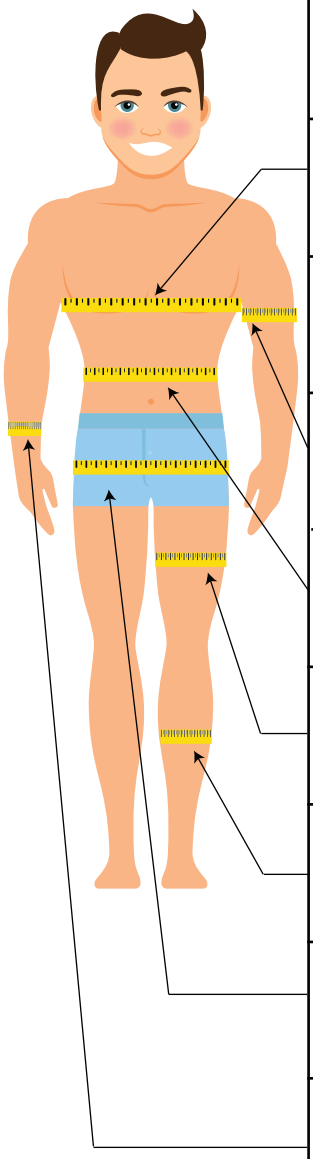
Tabela pomiarów antropometrycznych

Twoja waga startowa: ☐ **Twój wzrost:** ☐



	Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	Week 5	Week 6	Week 7	Week 8	Week 9	Week 10
Data										
Waga										
Obwód klatki piersiowej bez wdechu										
Obwód klatki piersiowej na wdechu										
Obwód bicepsa L/P										
Obwód talii 1cm nad pępkiem										
Obwód uda L/P na 3/4 wysokości										
Obwód Łydki L/P noga wyprostowana										
Obwód bioder w najszerszym miejscu										
Obwód przedramienia L/P										