

## Aneks

### Taekwon- do - arkusz rejestracji obciążeń

| Lp. kolejnego ćwiczenia | Nr środka wg rejestru | Czas aktywny | Treść treningu lub wynik sportowy (test) |
|-------------------------|-----------------------|--------------|------------------------------------------|
| 1.                      |                       |              |                                          |
| 2.                      |                       |              |                                          |
| 3.                      |                       |              |                                          |
| 4.                      |                       |              |                                          |
| 5.                      |                       |              |                                          |
| 6.                      |                       |              |                                          |
| 7.                      |                       |              |                                          |
| 8.                      |                       |              |                                          |
| 9.                      |                       |              |                                          |
| 10.                     |                       |              |                                          |
| 11.                     |                       |              |                                          |
| 12.                     |                       |              |                                          |
| 13.                     |                       |              |                                          |
| 14.                     |                       |              |                                          |
| 15.                     |                       |              |                                          |
| 16.                     |                       |              |                                          |
| 17.                     |                       |              |                                          |
| 18.                     |                       |              |                                          |
| 19.                     |                       |              |                                          |
| 20.                     |                       |              |                                          |