

PLÁN POČÚVANIA



Začiatok fázy počúvania (dátum)

V tomto plániku si môžete zaznačiť dni, kedy tréning prebiehal. Trvanie každej fázy počúvania (počet týždňov a počet dní v týždni) nájdete v BENAUDIRA Player App v časti „Info“->“NÁVOD, čítajte prosím!“, hneď ako si hudbu stiahnete.

	deň	1	2	3	4	5	6	7
týždeň	1							
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								