75 ДНІВ · 1 СІЧНЯ – 16 БЕРЕЗНЯ 2027

Трекер 75 Hard

HARDER

П'ять правил щодня протягом 75 днів. Заповни цю сторінку до 1-го дня.

	5 ЩОДЕННИХ ПРАВИЛ	МІЙ ПЛАН
1	**Дотримуйся харчування** Без чітмілів і без алкоголю	
2	**Два тренування по 45 хв** Одне з них — надворі	
3	**Випий галон води** Близько 3,8 л	
4	**Прочитай 10 сторінок** Нон-фікшн, папір чи рідер	
5	**Зроби фото прогресу** Щодня, при однаковому світлі	

НАВІЩО МЕНІ ЦЕ

СПРОБА №

Ключові дати

День 1	День 38	День 50	День 75
Пт 1 січ	**Нд 7 лют** Половина	**Пт 19 лют** Дві третини	**Вт 16 бер** Фініш

День 45 Нд 14 лют: День закоханих · **День 67** Пн 8 бер: 8 березня · Масляна · **День 73** Нд 14 бер: Прощена неділя

Приклей сюди фото

ДЕНЬ 1

ДЕНЬ 38

ДЕНЬ 75

ЯКЩО ПРОПУСТИВ(-ЛА) ПРАВИЛО

В офіційному форматі починаєш знову з 1-го дня. Запиши номер нової спроби й продовжуй: друга спроба — це теж прогрес, а не провал.

Перед стартом

Два тренування на день і галон води підходять не всім. Пий воду потроху протягом дня, не залпом. Порадься з лікарем, якщо маєш проблеми зі здоров'ям, вагітна або мала розлади харчової поведінки.

Не пов'язано з Енді Фріселлою чи офіційною програмою 75 Hard.

ДНІ 1–25

75 Hard: дні 1–25

HARDER

Відмічай кожне правило, щойно виконав(-ла), а не все разом перед сном.

ДЕНЬ	ДАТА	ХАРЧУВАННЯ	ТРЕН. 1	ТРЕН. 2 · НАДВОРІ	ВОДА	10 СТОР.	ФОТО	УСІ 5	ОДНЕ СЛОВО
1	Пт 1 січ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
2	Сб 2 січ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
3	Нд 3 січ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
4	Пн 4 січ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
5	Вт 5 січ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
6	Ср 6 січ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
7	Чт 7 січ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
8	Пт 8 січ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
9	Сб 9 січ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
10	Нд 10 січ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
11	Пн 11 січ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
12	Вт 12 січ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
13	Ср 13 січ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
14	Чт 14 січ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
15	Пт 15 січ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
16	Сб 16 січ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
17	Нд 17 січ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
18	Пн 18 січ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
19	Вт 19 січ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
20	Ср 20 січ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
21	Чт 21 січ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
22	Пт 22 січ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
23	Сб 23 січ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
24	Нд 24 січ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
25	Пн 25 січ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ТРЕТИНА

Доказ сильніший за мотивацію. Фото — твій доказ.

ДНІ 26–50

75 Hard: дні 26–50

HARDER

Відмічай кожне правило, щойно виконав(-ла), а не все разом перед сном.

ДЕНЬ	ДАТА	ХАРЧУВАННЯ	ТРЕН. 1	ТРЕН. 2 · НАДВОРІ	ВОДА	10 СТОР.	ФОТО	УСІ 5	ОДНЕ СЛОВО
26	Вт 26 січ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
27	Ср 27 січ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
28	Чт 28 січ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
29	Пт 29 січ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
30	Сб 30 січ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
31	Нд 31 січ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
32	Пн 1 лют	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
33	Вт 2 лют	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
34	Ср 3 лют	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
35	Чт 4 лют	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
36	Пт 5 лют	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
37	Сб 6 лют	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
38	Нд 7 лют	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ПОЛОВИНА
39	Пн 8 лют	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
40	Вт 9 лют	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
41	Ср 10 лют	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
42	Чт 11 лют	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
43	Пт 12 лют	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
44	Сб 13 лют	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
45	Нд 14 лют	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ДЕНЬ ЗАКОХАНИХ
46	Пн 15 лют	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
47	Вт 16 лют	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
48	Ср 17 лют	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
49	Чт 18 лют	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
50	Пт 19 лют	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ДВІ ТРЕТИНИ

Доказ сильніший за мотивацію. Фото — твій доказ.

ДНІ 51–75

75 Hard: дні 51–75

HARDER

Відмічай кожне правило, щойно виконав(-ла), а не все разом перед сном.

ДЕНЬ	ДАТА	ХАРЧУВАННЯ	ТРЕН. 1	ТРЕН. 2 · НАДВОРІ	ВОДА	10 СТОР.	ФОТО	УСІ 5	ОДНЕ СЛОВО
51	Сб 20 лют	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
52	Нд 21 лют	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
53	Пн 22 лют	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
54	Вт 23 лют	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
55	Ср 24 лют	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
56	Чт 25 лют	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
57	Пт 26 лют	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
58	Сб 27 лют	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
59	Нд 28 лют	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
60	Пн 1 бер	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
61	Вт 2 бер	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
62	Ср 3 бер	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
63	Чт 4 бер	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
64	Пт 5 бер	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
65	Сб 6 бер	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
66	Нд 7 бер	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
67	Пн 8 бер	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	8 БЕРЕЗНЯ · МАСЛЯНА
68	Вт 9 бер	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
69	Ср 10 бер	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
70	Чт 11 бер	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
71	Пт 12 бер	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
72	Сб 13 бер	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
73	Нд 14 бер	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ПРОЩЕНА НЕДІЛЯ
74	Пн 15 бер	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
75	Вт 16 бер	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ФІНІШ

Доказ сильніший за мотивацію. Фото — твій доказ.