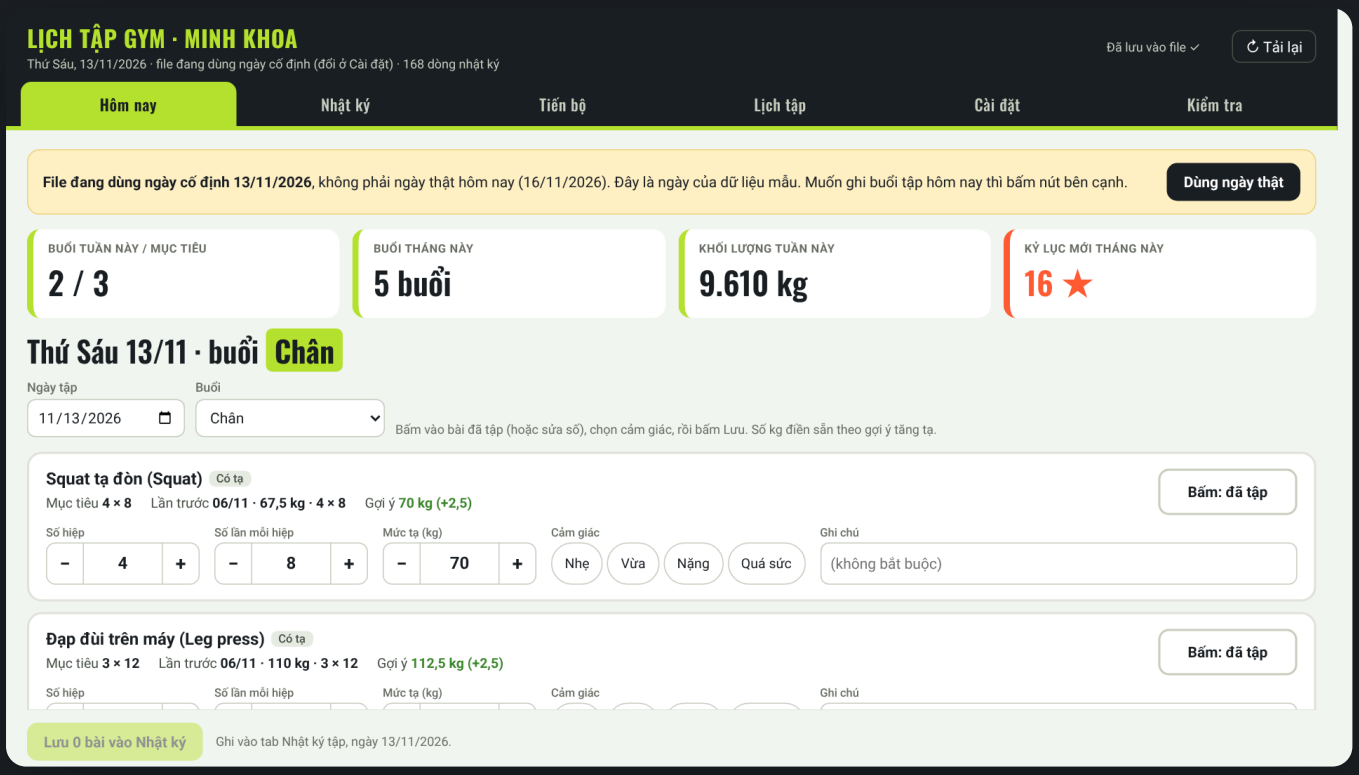
Lịch tập gym

File Google Sheets tiếng Việt, miễn phí. Mỗi buổi tập bạn ghi số hiệp, số lần, mức tạ; file tự tính khối lượng, ghi kỷ lục, gợi ý mức tạ buổi sau và vẽ biểu đồ tiến bộ từng bài. Đọc 10 phút là dùng được.



- ✓ Lịch tuần theo buổi
- ✓ Gợi ý tăng tạ
- ✓ Khối lượng, 1RM
- ✓ Kỷ lục cá nhân
- ✓ Biểu đồ tiến bộ
- ✓ Tự kiểm lỗi

Trong hướng dẫn này

1. Lấy file về Google Drive của bạn 2
2. Mở app lần đầu (cho phép Google chạy file) 3
3. Xem mẫu, rồi xóa mẫu 4
4. Trang Hôm nay: ghi buổi tập 4
5. Nhật ký và Tiến bộ 5
6. Lịch tập và Cài đặt 6
7. Kiểm tra, hỏi đáp 7

1 Lấy file về Google Drive của bạn

Bạn cần một tài khoản Google (Gmail). File là của bạn, nằm trong Drive của bạn. Mr. Sheet không xem được số liệu của bạn.

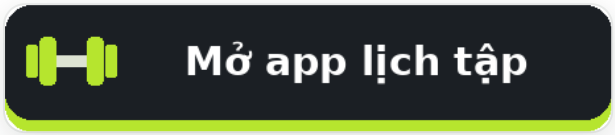
1. Đăng nhập Gmail trên máy tính (Chrome là tốt nhất).
2. Vào trang Lịch tập gym trên web Mr. Sheet (link ở khung bên dưới), bấm **Lấy file miễn phí**.
3. Google hỏi có muốn tạo bản sao không. Bấm nút **Tạo bản sao**.
4. File mới mở ra, tên bắt đầu bằng "Bản sao của...". Bạn đổi tên tùy ý.

> **Trang lấy file:**
> https://mrsheet.pages.dev/lich-tap-gym.html

> **Mẹo:** Ghim file trong Drive hoặc thêm vào màn hình chính điện thoại, để ra phòng tập là mở được ngay.

2 Mở app lần đầu

Ở tab **Bắt đầu** của file có nút đen này. Bấm vào là mở app:



Hoặc trên thanh menu (cạnh "Trợ giúp"), bấm **Mr. Sheet → Mở app lịch tập**. Chưa thấy menu thì tải lại trang và đợi vài giây.

Lần đầu tiên, Google hỏi bạn có cho phép không. Làm đúng 3 bước dưới đây, chỉ làm một lần:

Bước	Bạn thấy gì	Bấm gì
a	Hộp "Phải ủy quyền"	**OK**, rồi chọn Gmail của bạn
b	"Google chưa xác minh ứng dụng này"	**Nâng cao**, rồi dòng chữ nhỏ bắt đầu bằng **"Đi tới..."**
c	Danh sách quyền	Tích **Chọn tất cả**, kéo xuống, bấm **Tiếp tục**

Vì sao Google cảnh báo "chưa xác minh"? Khi bạn tạo bản sao, đoạn mã trong file trở thành của chính bạn. Google cảnh báo với mọi đoạn mã chưa đăng ký với Google. Mã này chỉ đọc và sửa đúng file này, không đụng tới file khác hay Gmail của bạn.

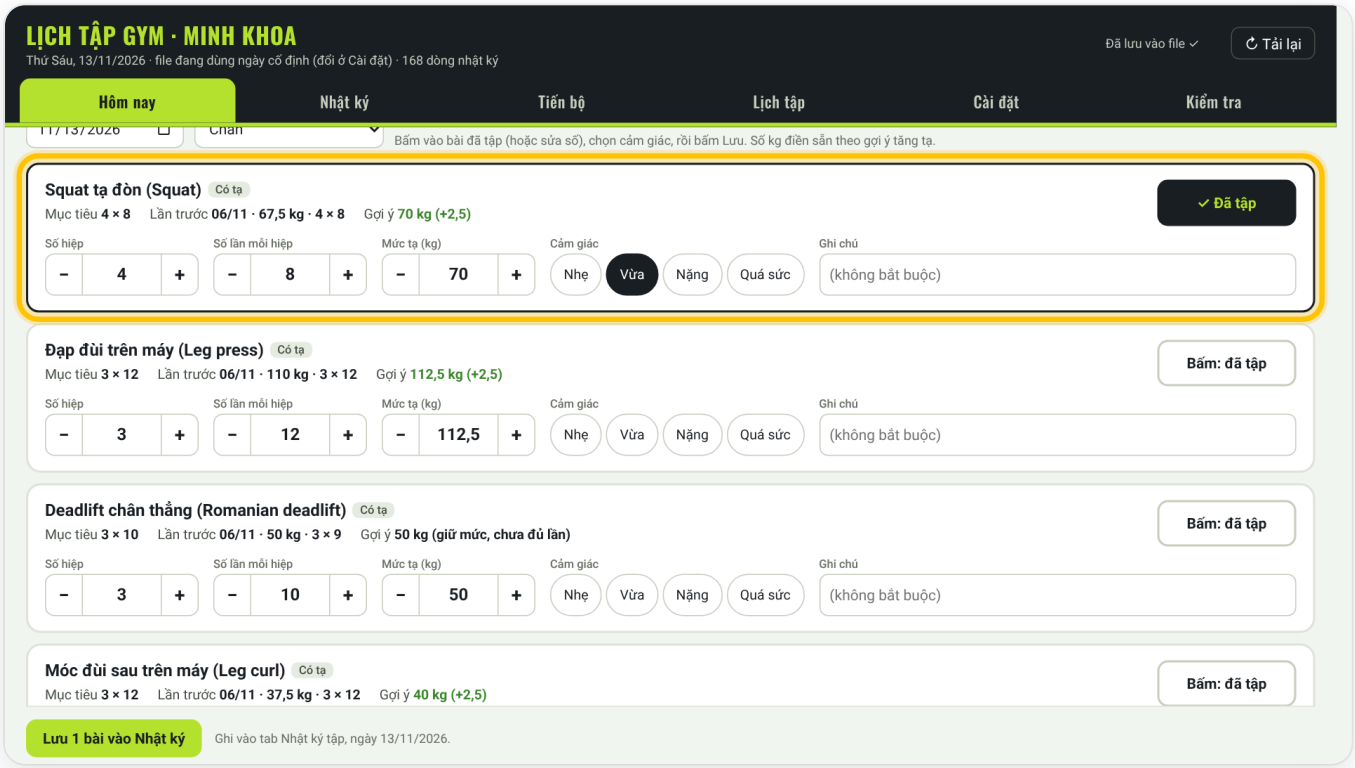
Lần đầu mở app, file tự thêm tab **Bản quyền** và logo Mr. Sheet. Đừng xóa các phần này, nếu không app sẽ khóa cho tới khi gắn lại. App chạy trên Google Sheets ở máy tính; trên điện thoại, bạn ghi thẳng vào tab **Nhật ký tập**.

3 Xem mẫu, rồi xóa mẫu

File có sẵn 168 dòng nhật ký mẫu của Minh Khoa (02/09 tới 11/11/2026, 3 buổi Đẩy, Kéo, Chân mỗi tuần) và đang xem cố định ngày 13/11/2026. Trên app có thanh vàng báo điều này, kèm nút **Dùng ngày thật**.

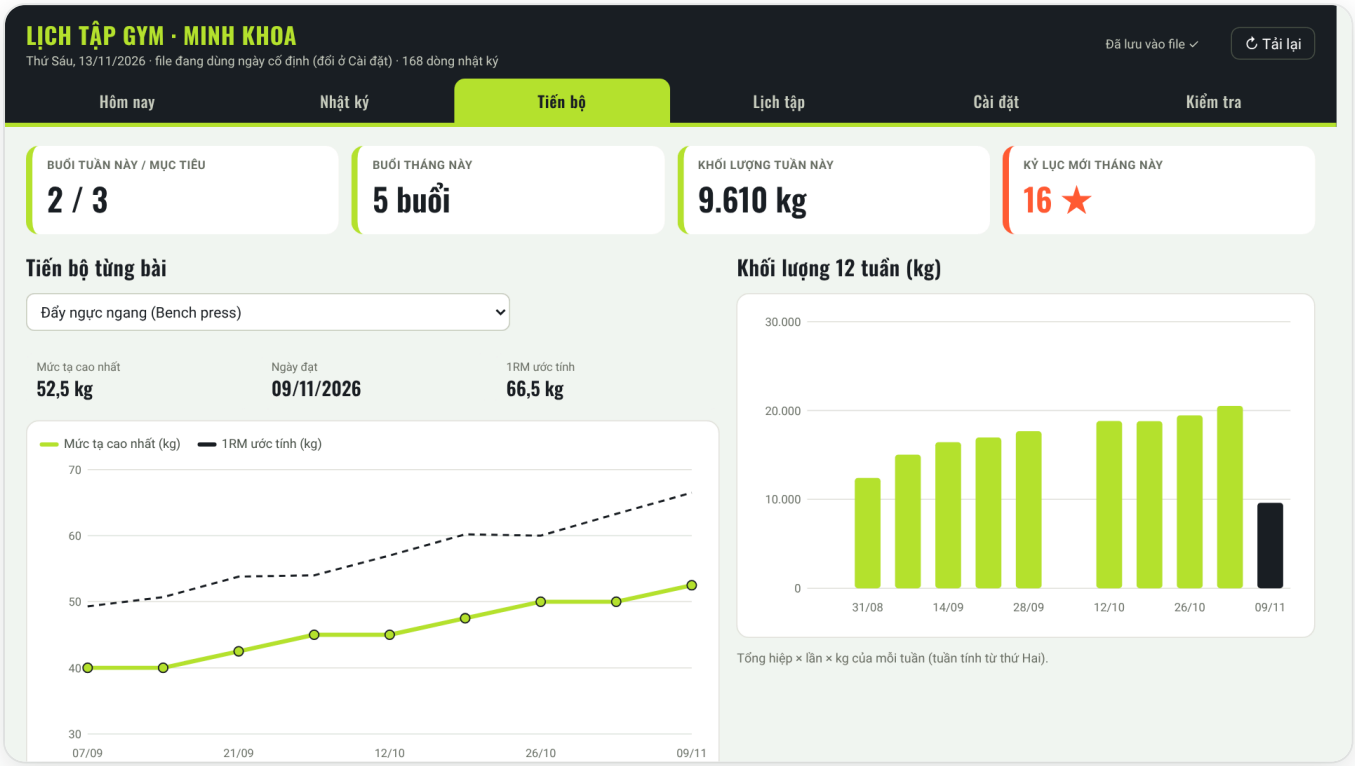
Xem quen rồi thì vào trang **Cài đặt**, kéo xuống khung Dữ liệu mẫu, bấm **Xóa dữ liệu mẫu**. Nút đổi chữ, bấm **lần nữa** mới xóa. Chỉ các dòng có ghi chú bắt đầu bằng "Mẫu" bị xóa; lịch tập và danh sách bài được giữ lại để bạn sửa, và sổ chuyển về ngày thật hôm nay.

4 Trang Hôm nay: ghi buổi tập



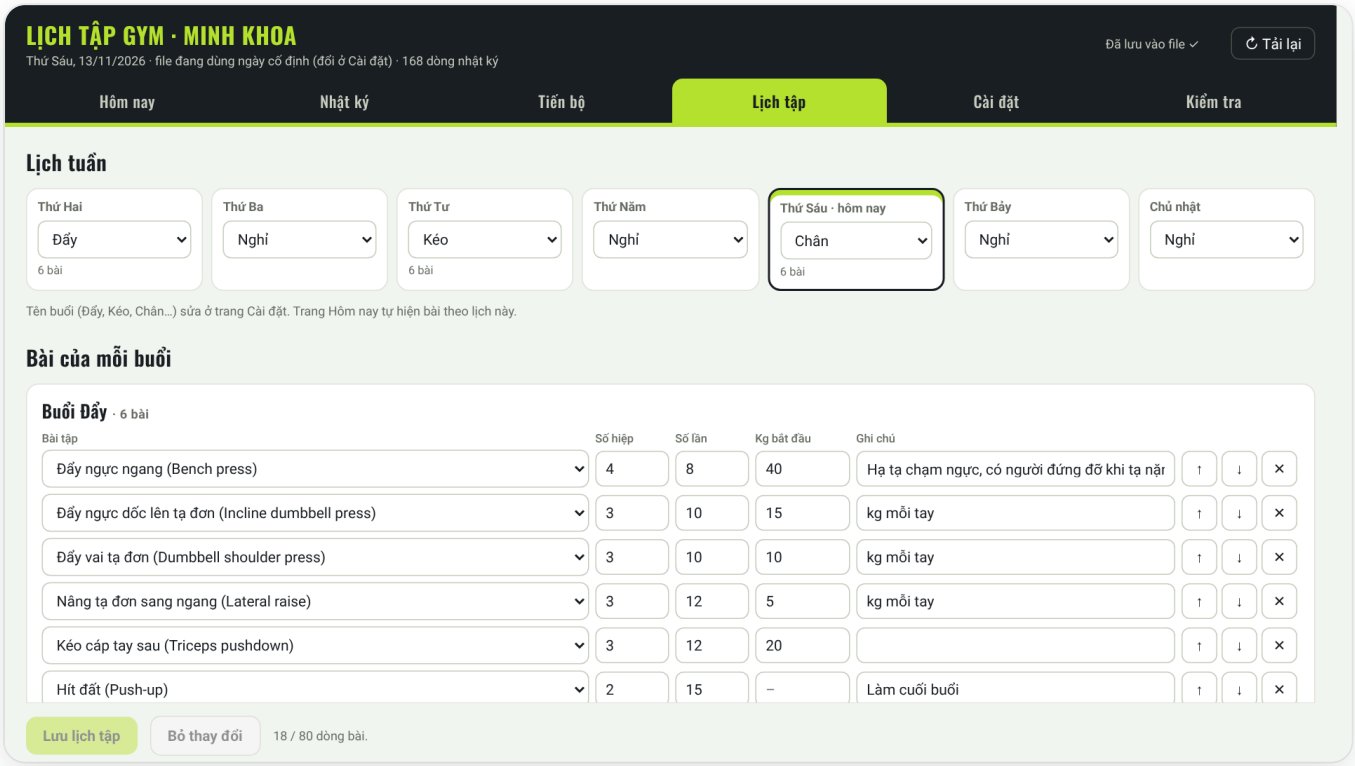
1. **Bài của buổi:** app lấy theo lịch tuần. Mỗi bài ghi mục tiêu, lần trước, và gợi ý mức tạ (lần trước đủ số lần thì cộng thêm bước tăng tạ).
2. **Tập xong bài nào** thì bấm **Bấm: đã tập**. Số hiệp, số lần, số ký điền sẵn, bấm − / + nếu cần, chọn cảm giác Nhẹ, Vừa, Nặng, Quá sức.
3. Bấm **Lưu … bài vào Nhật ký**. Bài đã ghi ngày đó hiện "Đã ghi ngày này".
4. **Ghi bù:** đổi ô Ngày tập (không quá hôm nay), đổi buổi, hoặc thêm bài ngoài lịch ở cuối trang.

5 Nhật ký và Tiến bộ



Phần	Ý nghĩa
Nhật ký	Các buổi theo ngày, mới nhất ở trên, có tổng khối lượng. Lọc theo tháng, theo bài. Bấm một dòng để sửa hoặc xóa (bấm Xóa 2 lần).
Khối lượng	Số hiệp × số lần × kg của mỗi bài, cộng lại theo buổi và theo tuần.
1RM ước tính	Mức tạ × (1 + số lần ÷ 30), chỉ tính khi làm 1–12 lần. Là con số để so tiến bộ, đừng thử nâng mức đó.
Tiến bộ từng bài	Mức cao nhất, ngày đạt, biểu đồ 40 buổi gần nhất, cột khối lượng 12 tuần.
Kỷ lục cá nhân	Mức tốt nhất của mọi bài. ★ là kỷ lục mới trong tháng này.

6 Lịch tập và Cài đặt

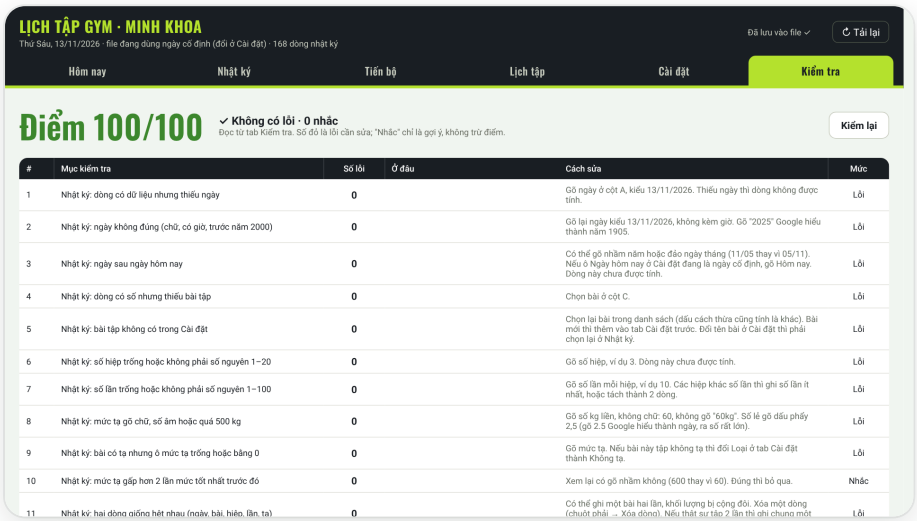


1. **Lịch tuần:** chọn buổi cho từng thứ (Đẩy, Kéo, Chân… hoặc Nghỉ).
2. **Bài của mỗi buổi:** bài, số hiệp, số lần, kg bắt đầu, ghi chú; đổi thứ tự bằng ↑ ↓, bỏ bằng ×. Bấm **Lưu lịch tập**.
3. **Cài đặt:** tên bạn, số buổi muốn tập mỗi tuần, bước tăng tạ (ví dụ 2,5 kg), bật/tắt gợi ý tăng tạ; tối đa 60 bài, 10 tên buổi, 12 nhóm cơ. Bấm **Lưu cài đặt**.

> **Đổi tên một bài** thì Nhật ký và Lịch tập đổi theo, số liệu cũ không mất. Bài đã có trong Nhật ký thì app không cho bỏ, để số liệu không bị lệch.

7 Kiểm tra, hỏi đáp

Trang **Kiểm tra** tự dò 29 kiểu lỗi nhập: ngày sai, bài không có trong Cài đặt, số lần gõ chữ, mức tạ âm, hai dòng giống hệt, ô tự tính bị gõ đè… rồi chấm điểm trên thang 100.



Lỡ gõ đè vào ô tự tính (ô xám)

Trang Kiểm tra hiện thanh đỏ, bấm **Sửa ô tự tính**. File đặt lại công thức, nhật ký của bạn không mất.

Bài không dùng tạ (hít đất, kéo xà)?

Chọn Loại "Không tạ" ở Cài đặt, để trống ô mức tạ. File so kỷ lục theo số lần.

> File chỉ giúp bạn ghi lại buổi tập, **không phải lời khuyên y tế hay huấn luyện**. Đau hoặc chấn thương, hãy hỏi bác sĩ, huấn luyện viên. Hỏi cách dùng file: nhắn Zalo Mr. Sheet (mục Liên hệ trên mrsheet.pages.dev). TikTok @mr.sheet.vn · YouTube Mr. Sheet.