8-અઠવાડિયાનો વર્કઆઉટ લોગ

તમારી ફિટનેસ સફરને ટ્રેક કરો

myebooksbuy.com માંથી મફત પ્રિન્ટેબલ

યાદ રાખવા જેવા શબ્દો

"આરામના દિવસો પણ પ્લાનનો જ ભાગ છે, તે પ્લાનમાંથી વિરામ નથી."

"દરેક કસરત જે તમે નથી છોડતા, તેનાથી તાકાત વધે છે."

"ફિટનેસ કોઈ મંજિલ નથી; તે તમારા શરીર સાથેની રોજની વાતચીત છે."

સપ્તાહ 1

દિવસ	વર્કઆઉટનો પ્રકાર	સેટ્સ/રેપ્સ	સમયગાળો	નોંધ
સોમ				
મંગળ				
બુધ				
ગુરુ				
શુક્ર				
શનિ				
રવિ				

સાપ્તાહિક લક્ષ્ય:

કેવું લાગ્યું:

સપ્તાહ 2

દિવસ	વર્કઆઉટનો પ્રકાર	સેટ્સ/રેપ્સ	સમયગાળો	નોંધ
સોમ				
મંગળ				
બુધ				
ગુરુ				
શુક્ર				
શનિ				
રવિ				

સાપ્તાહિક લક્ષ્ય:

કેવું લાગ્યું:

સપ્તાહ 3

દિવસ	વર્કઆઉટનો પ્રકાર	સેટ્સ/રેપ્સ	સમયગાળો	નોંધ
સોમ				
મંગળ				
બુધ				
ગુરુ				
શુક્ર				
શનિ				
રવિ				

સાપ્તાહિક લક્ષ્ય:

કેવું લાગ્યું:

સપ્તાહ 4

દિવસ	વર્કઆઉટનો પ્રકાર	સેટ્સ/રેપ્સ	સમયગાળો	નોંધ
સોમ				
મંગળ				
બુધ				
ગુરુ				
શુક્ર				
શનિ				
રવિ				

સાપ્તાહિક લક્ષ્ય:

કેવું લાગ્યું:

સપ્તાહ 5

દિવસ	વર્કઆઉટનો પ્રકાર	સેટ્સ/રેપ્સ	સમયગાળો	નોંધ
સોમ				
મંગળ				
બુધ				
ગુરુ				
શુક્ર				
શનિ				
રવિ				

સાપ્તાહિક લક્ષ્ય:

કેવું લાગ્યું:

સપ્તાહ 6

દિવસ	વર્કઆઉટનો પ્રકાર	સેટ્સ/રેપ્સ	સમયગાળો	નોંધ
સોમ				
મંગળ				
બુધ				
ગુરુ				
શુક્ર				
શનિ				
રવિ				

સાપ્તાહિક લક્ષ્ય:

કેવું લાગ્યું:

સપ્તાહ 7

દિવસ	વર્કઆઉટનો પ્રકાર	સેટ્સ/રેપ્સ	સમયગાળો	નોંધ
સોમ				
મંગળ				
બુધ				
ગુરુ				
શુક્ર				
શનિ				
રવિ				

સાપ્તાહિક લક્ષ્ય:

કેવું લાગ્યું:

સપ્તાહ 8

દિવસ	વર્કઆઉટનો પ્રકાર	સેટ્સ/રેપ્સ	સમયગાળો	નોંધ
સોમ				
મંગળ				
બુધ				
ગુરુ				
શુક્ર				
શનિ				
રવિ				

સાપ્તાહિક લક્ષ્ય:

કેવું લાગ્યું:

આ પ્રિન્ટેબલ વિશે

8-અઠવાડિયાનો વર્કઆઉટ લોગ

myebooksbuy.com માંથી મફત પ્રિન્ટેબલ

વ્યક્તિગત, પરિવાર કે વર્ગખંડના ઉપયોગ માટે તમારી ઈચ્છા મુજબ પ્રિન્ટ કરો.

કૃપા કરીને તેને ફરીથી વેચશો નહીં.

વધુ મફત જર્નલ અને પ્લાનર: **myebooksbuy.com/free-resources**