સ્ટ્રેન્થ ટ્રેનિંગ લોગ

તમારી ફિટનેસ સફરને ટ્રેક કરો

myebooksbuy.com માંથી મફત પ્રિન્ટેબલ

યાદ રાખવા જેવા શબ્દો

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

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

"દરેક કસરત જે તમે નથી છોડતા, તેનાથી તાકાત વધે 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

સ્ટ્રેન્થ ટ્રેનિંગ 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**