8-हफ्ता वर्कआउट लॉग

अपनी फ़िटनेस यात्रा ट्रैक करें

myebooksbuy.com से निःशुल्क प्रिंटेबल

याद रखने लायक बातें

"आराम के दिन प्लान का हिस्सा हैं, उससे छुट्टी नहीं।"

"हर रेप जो आप नहीं छोड़ते, उससे ताकत बढ़ती है।"

"फ़िटनेस कोई मंज़िल नहीं; यह आपके शरीर से रोज़ की बातचीत है।"

सप्ताह 1

दिन	वर्कआउट का टाइप	सेट/रिप	समय	नोट
सोम				
मंगल				
बुध				
गुरु				
शुक्र				
शनि				
रवि				

हफ़्ते का लक्ष्य:

मुझे कैसा लगा:

सप्ताह 2

दिन	वर्कआउट का टाइप	सेट/रिप	समय	नोट
सोम				
मंगल				
बुध				
गुरु				
शुक्र				
शनि				
रवि				

हफ़्ते का लक्ष्य:

मुझे कैसा लगा:

सप्ताह 3

दिन	वर्कआउट का टाइप	सेट/रिप	समय	नोट
सोम				
मंगल				
बुध				
गुरु				
शुक्र				
शनि				
रवि				

हफ़्ते का लक्ष्य:

मुझे कैसा लगा:

सप्ताह 4

दिन	वर्कआउट का टाइप	सेट/रिप	समय	नोट
सोम				
मंगल				
बुध				
गुरु				
शुक्र				
शनि				
रवि				

हफ़्ते का लक्ष्य:

मुझे कैसा लगा:

सप्ताह 5

दिन	वर्कआउट का टाइप	सेट/रिप	समय	नोट
सोम				
मंगल				
बुध				
गुरु				
शुक्र				
शनि				
रवि				

हफ़्ते का लक्ष्य:

मुझे कैसा लगा:

सप्ताह 6

दिन	वर्कआउट का टाइप	सेट/रिप	समय	नोट
सोम				
मंगल				
बुध				
गुरु				
शुक्र				
शनि				
रवि				

हफ़्ते का लक्ष्य:

मुझे कैसा लगा:

सप्ताह 7

दिन	वर्कआउट का टाइप	सेट/रिप	समय	नोट
सोम				
मंगल				
बुध				
गुरु				
शुक्र				
शनि				
रवि				

हफ़्ते का लक्ष्य:

मुझे कैसा लगा:

सप्ताह 8

दिन	वर्कआउट का टाइप	सेट/रिप	समय	नोट
सोम				
मंगल				
बुध				
गुरु				
शुक्र				
शनि				
रवि				

हफ़्ते का लक्ष्य:

मुझे कैसा लगा:

इस प्रिंटेबल के बारे में

8-हफ्ता वर्कआउट लॉग

myebooksbuy.com से निःशुल्क प्रिंटेबल

व्यक्तिगत, परिवार या क्लासरूम उपयोग के लिए जितनी चाहें कॉपी प्रिंट करें।

कृपया इसे फिर से न बेचें।

और निःशुल्क डायरी और प्लानर: myebooksbuy.com/free-resources