स्ट्रेंथ ट्रेनिंग लॉग

अपनी फ़िटनेस यात्रा ट्रैक करें

myebooksbuy.com से निःशुल्क प्रिंटेबल

याद रखने लायक बातें

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

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

"हर रेप जो आप नहीं छोड़ते, उससे ताकत बढ़ती 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

स्ट्रेंथ ट्रेनिंग 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