8-आठवड्यांचा वर्कआउट लॉग:

तुमचा फिटनेस प्रवास ट्रॅक करा

myebooksbuy.com वरून मोफत प्रिंट करा

जपून ठेवण्यासारखे शब्द

"विश्रांतीचे दिवस हे नियोजनाचा भाग आहेत, त्यापासूनचा ब्रेक नव्हे."

"न चुकवलेल्या प्रत्येक रेपमुळे तुमची ताकद वाढते."

"फिटनेस हे ध्येय नाही; तो तुमच्या शरीराशी असलेला रोजचा संवाद आहे."

आठवडा 1

दिवस	वर्कआउट प्रकार	सेट/रेप	कालावधी	नोंदी
सोम				
मंगळ				
बुध				
गुरु				
शुक्र				
शनि				
रवि				

साप्ताहिक लक्ष्य:

मला कसे वाटले:

आठवडा 2

दिवस	वर्कआउट प्रकार	सेट/रेप	कालावधी	नोंदी
सोम				
मंगळ				
बुध				
गुरु				
शुक्र				
शनि				
रवि				

साप्ताहिक लक्ष्य:

मला कसे वाटले:

आठवडा 3

दिवस	वर्कआउट प्रकार	सेट/रेप	कालावधी	नोंदी
सोम				
मंगळ				
बुध				
गुरु				
शुक्र				
शनि				
रवि				

साप्ताहिक लक्ष्य:

मला कसे वाटले:

आठवडा 4

दिवस	वर्कआउट प्रकार	सेट/रेप	कालावधी	नोंदी
सोम				
मंगळ				
बुध				
गुरु				
शुक्र				
शनि				
रवि				

साप्ताहिक लक्ष्य:

मला कसे वाटले:

आठवडा 5

दिवस	वर्कआउट प्रकार	सेट/रेप	कालावधी	नोंदी
सोम				
मंगळ				
बुध				
गुरु				
शुक्र				
शनि				
रवि				

साप्ताहिक लक्ष्य:

मला कसे वाटले:

आठवडा 6

दिवस	वर्कआउट प्रकार	सेट/रेप	कालावधी	नोंदी
सोम				
मंगळ				
बुध				
गुरु				
शुक्र				
शनि				
रवि				

साप्ताहिक लक्ष्य:

मला कसे वाटले:

आठवडा 7

दिवस	वर्कआउट प्रकार	सेट/रेप	कालावधी	नोंदी
सोम				
मंगळ				
बुध				
गुरु				
शुक्र				
शनि				
रवि				

साप्ताहिक लक्ष्य:

मला कसे वाटले:

आठवडा 8

दिवस	वर्कआउट प्रकार	सेट/रेप	कालावधी	नोंदी
सोम				
मंगळ				
बुध				
गुरु				
शुक्र				
शनि				
रवि				

साप्ताहिक लक्ष्य:

मला कसे वाटले:

या प्रिंटेबलबद्दल माहिती

8-आठवड्यांचा वर्कआउट लॉग:

myebooksbuy.com वरून मोफत प्रिंट करा

वैयक्तिक, कौटुंबिक किंवा शैक्षणिक वापरासाठी तुम्हाला हव्या तितक्या प्रती प्रिंट करा.

कृपया याची विक्री करू नका.

अधिक मोफत जर्नल्स आणि प्लॅनर्स: myebooksbuy.com/free-resources