# स्ट्रेंथ ट्रेनिंग लॉग:

*तुमचा फिटनेस प्रवास ट्रॅक करा*

myebooksbuy.com वरून मोफत प्रिंट करा

# जपून ठेवण्यासारखे शब्द

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

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

*"न चुकवलेल्या प्रत्येक रेपमुळे तुमची ताकद वाढते."*

# 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

**स्ट्रेंथ ट्रेनिंग 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**