8-ਹਫ਼ਤੇ ਦਾ ਵਰਕਆਉਟ ਲੌਗ

ਆਪਣੀ ਫਿਟਨਸ ਯਾਤਰਾ ਟਰੈਕ ਕਰੋ

myebooksbuy.com ਤੋਂ ਮੁਫ਼ਤ ਪ੍ਰਿੰਟੇਬਲ

ਸਾਂਭਣ ਵਾਲੇ ਸ਼ਬਦ

"ਆਰਾਮ ਦੇ ਦਿਨ ਯਲਾਨ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹਨ, ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ।"

"ਤਾਕਤ ਹਰ ਉਸ ਰਿਪ ਨਾਲ ਵਧਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਛੱਡਦੇ ਨਹੀਂ।"

"ਫਿਟਨਸ ਕੋਈ ਮੰਜ਼ਿਲ ਨਹੀਂ; ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਹੈ।"

ਹਫ਼ਤਾ 1

ਦਿਨ	ਵਰਕਆਊਟ ਕਿਸਮ	ਸੈਟ/ਰਿਪਸ	ਮਿਆਦ	ਨੋਟਸ
ਸੋਮ				
ਮੰਗਲ				
ਬੁੱਧ				
ਗੁਰੂ				
ਸ਼ੁੱਕਰ				
ਸ਼ਨੀ				
ਐਤ				

ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਉਦੇਸ਼:

ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ:

ਹਫ਼ਤਾ 2

ਦਿਨ	ਵਰਕਆਊਟ ਕਿਸਮ	ਸੈੱਟ/ਰਿਪਸ	ਮਿਆਦ	ਨੋਟਸ
ਸੋਮ				
ਮੰਗਲ				
ਬੁੱਧ				
ਗੁਰੂ				
ਸ਼ੁੱਕਰ				
ਸ਼ਨੀ				
ਐਤ				

ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਉਦੇਸ਼:

ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ:

ਹਫ਼ਤਾ 3

ਦਿਨ	ਵਰਕਆਊਟ ਕਿਸਮ	ਸੈੱਟ/ਰਿਪਸ	ਮਿਆਦ	ਨੋਟਸ
ਸੋਮ				
ਮੰਗਲ				
ਬੁੱਧ				
ਗੁਰੂ				
ਸ਼ੁੱਕਰ				
ਸ਼ਨੀ				
ਐਤ				

ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਉਦੇਸ਼:

ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ:

ਹਫ਼ਤਾ 4

ਦਿਨ	ਵਰਕਆਊਟ ਰਿਸਮ	ਸੈਟ/ਰਿਥਸ	ਮਿਆਦ	ਨੋਟਸ
ਸੋਮ				
ਮੰਗਲ				
ਬੁੱਧ				
ਗੁਰੂ				
ਸ਼ੁੱਕਰ				
ਸ਼ਨੀ				
ਐਤ				

ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਉਦੇਸ਼:

ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ:

ਹਫ਼ਤਾ 5

ਦਿਨ	ਵਰਕਆਊਟ ਕਿਸਮ	ਸੈੱਟ/ਰਿਪਸ	ਮਿਆਦ	ਨੋਟਸ
ਸੋਮ				
ਮੰਗਲ				
ਬੁੱਧ				
ਗੁਰੂ				
ਸ਼ੁੱਕਰ				
ਸ਼ਨੀ				
ਐਤ				

ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਉਦੇਸ਼:

ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ:

ਹਫ਼ਤਾ 6

ਦਿਨ	ਵਰਕਆਊਟ ਕਿਸਮ	ਸੈੱਟ/ਰਿਪਸ	ਮਿਆਦ	ਨੋਟਸ
ਸੋਮ				
ਮੰਗਲ				
ਬੁੱਧ				
ਗੁਰੂ				
ਸ਼ੁੱਕਰ				
ਸ਼ਨੀ				
ਐਤ				

ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਉਦੇਸ਼:

ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ:

ਹਫ਼ਤਾ 7

ਦਿਨ	ਵਰਕਆਊਟ ਰਿਸਮ	ਸੈਟ/ਰਿਥਸ	ਮਿਆਦ	ਨੋਟਸ
ਸੋਮ				
ਮੰਗਲ				
ਬੁੱਧ				
ਗੁਰੂ				
ਸ਼ੁੱਕਰ				
ਸ਼ਨੀ				
ਐਤ				

ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਉਦੇਸ਼:

ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ:

ਹਫ਼ਤਾ 8

ਦਿਨ	ਵਰਕਆਊਟ ਕਿਸਮ	ਸੈੱਟ/ਰਿਪਸ	ਮਿਆਦ	ਨੋਟਸ
ਸੋਮ				
ਮੰਗਲ				
ਬੁੱਧ				
ਗੁਰੂ				
ਸ਼ੁੱਕਰ				
ਸ਼ਨੀ				
ਐਤ				

ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਉਦੇਸ਼:

ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ:

ਇਸ ਥ੍ਰਿੈਟੈਬਲ ਬਾਰੇ

8-ਹਫ਼ਤੇ ਦਾ ਵਰਕਆਊਟ ਲੌਗ

myebooksbuy.com ਤੋਂ ਮੁਫ਼ਤ ਥ੍ਰਿੈਟੈਬਲ

ਨਿੱਜੀ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਜਾਂ ਕਲਾਸਰੂਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਜਿੰਨੀਆਂ ਚਾਹੋ ਉੱਨੀਆਂ ਕਾਪੀਆਂ ਥ੍ਰਿੰਟ ਕਰੋ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਨਾ ਵੇਚੋ।

ਹੋਰ ਮੁਫ਼ਤ ਜਰਨਲ ਅਤੇ ਪਲੈਨਰ: myebooksbuy.com/free-resources