ਸਰਗਰਮ ਜੀਵਨ ਟਰੈਕਰ

ਆਪਣੀ ਫਿਟਨਸ ਯਾਤਰਾ ਟਰੈਕ ਕਰੋ

myebooksbuy.com ਤੋਂ ਮੁਫ਼ਤ ਪ੍ਰਿੰਟੇਬਲ

ਸਾਂਭਣ ਵਾਲੇ ਸ਼ਬਦ

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

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

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

ਹਫ਼ਤਾ 1

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

ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਉਦੇਸ਼:

ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ:

ਹਫ਼ਤਾ 2

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

ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਉਦੇਸ਼:

ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ:

ਹਫ਼ਤਾ 3

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

ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਉਦੇਸ਼:

ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ:

ਹਫ਼ਤਾ 4

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

ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਉਦੇਸ਼:

ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ:

ਹਫ਼ਤਾ 5

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

ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਉਦੇਸ਼:

ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ:

ਹਫ਼ਤਾ 6

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

ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਉਦੇਸ਼:

ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ:

ਹਫ਼ਤਾ 7

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

ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਉਦੇਸ਼:

ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ:

ਹਫ਼ਤਾ 8

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

ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਉਦੇਸ਼:

ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ:

ਇਸ ਸ਼ੀਟ ਬਾਰੇ

ਸਰਗਰਮ ਜੀਵਨ ਟਰੈਕਰ

myebooksbuy.com ਤੋਂ ਮੁਫ਼ਤ ਸ਼ੀਟ

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

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਨਾ ਵੇਚੋ।

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