ਤਾਕਤ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਲੋਗ

ਆਪਣੀ ਫਿਟਨਸ ਯਾਤਰਾ ਟਰੈਕ ਕਰੋ

myebooksbuy.com ਤੋਂ ਮੁਫ਼ਤ ਪ੍ਰਿੰਟੇਬਲ

ਸਾਂਭਣ ਵਾਲੇ ਸ਼ਬਦ

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

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

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

ਹਫ਼ਤਾ 1

ਦਿਨ	ਵਰਕਆਊਟ ਕਿਸਮ	ਸੈੱਟ/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 ਕਿਸਮ	ਸੈੱਟ/ਰਿਪਸ	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 ਕਿਸਮ	ਸੈਟ/ਰਿਪਸ	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

ਤਾਕਤ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ 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