

پلنر تمرین هرفمند



ایه هفته چی تمرین کنم؟

به اندازه تلاشت ، استیکم بز

شنبه

کم

متوسط

زیاد



یکشنبه



دوشنبه



سه شنبه



چهارشنبه



پنجشنبه



جمعه



یادداشت



