التاريخ

التمرين / المقطوعة

وحدة النبض

السرعة **(BPM)**

الميزان

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

التاريخ

التمرين / المقطوعة

وحدة النبض

السرعة **(BPM)**

الميزان

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

التاريخ

التمرين / المقطوعة

وحدة النبض

السرعة **(BPM)**

الميزان

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

التاريخ

التمرين / المقطوعة

وحدة النبض

السرعة **(BPM)**

الميزان

1

2

3

4

5

6

7

التاريخ

التمرين / المقطوعة

وحدة النبض

السرعة **(BPM)**

الميزان

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10