التاريخ

الأسبوع / الفترة

المدة

المجموعة / المشاركون

هدف الأسبوع

اليوم	التمرين / الهدف	الدقائق	ملاحظة / الخطوة التالية
الاثنين			
الثلاثاء			
الأربعاء			
الخميس			
الجمعة			
السبت			
الأحد			

الخطوات التالية