

	شنبه ۸۷/۷/۲۷	یکشنبه ۸۷/۷/۲۸	دوشنبه ۸۷/۷/۲۹	سه‌شنبه ۸۷/۷/۳۰	چهارشنبه ۸۷/۸/۱	پنج‌شنبه ۸۷/۸/۲	جمعه ۸۷/۸/۳	
مسافت (کیلومتر)								
زمان (دقیقه)								وزن هفته
سرعت (کیلومتر در ساعت)								_____ کیلو ☐ کاهش ☐ افزایش
مسگری (تعداد)								
درازنشست (تعداد)								
دوش / رژیم	□ / □	□ / □	□ / □	□ / □	□ / □	□ / □	□ / □	

	شنبه ۸۷/۸/۴	یکشنبه ۸۷/۸/۵	دوشنبه ۸۷/۸/۶	سه‌شنبه ۸۷/۸/۷	چهارشنبه ۸۷/۸/۸	پنج‌شنبه ۸۷/۸/۹	جمعه ۸۷/۸/۱۰	
مسافت (کیلومتر)								
زمان (دقیقه)								وزن هفته
سرعت (کیلومتر در ساعت)								_____ کیلو ☐ کاهش ☐ افزایش
مسگری (تعداد)								
درازنشست (تعداد)								
دوش / رژیم	□ / □	□ / □	□ / □	□ / □	□ / □	□ / □	□ / □	

	شنبه ۸۷/۸/۱۱	یکشنبه ۸۷/۸/۱۲	دوشنبه ۸۷/۸/۱۳	سه‌شنبه ۸۷/۸/۱۴	چهارشنبه ۸۷/۸/۱۵	پنج‌شنبه ۸۷/۸/۱۶	جمعه ۸۷/۸/۱۷	
مسافت (کیلومتر)								
زمان (دقیقه)								وزن هفته
سرعت (کیلومتر در ساعت)								_____ کیلو ☐ کاهش ☐ افزایش
مسگری (تعداد)								
درازنشست (تعداد)								
دوش / رژیم	□ / □	□ / □	□ / □	□ / □	□ / □	□ / □	□ / □	

	شنبه ۸۷/۸/۱۸	یکشنبه ۸۷/۸/۱۹	دوشنبه ۸۷/۸/۲۰	سه‌شنبه ۸۷/۸/۲۱	چهارشنبه ۸۷/۸/۲۲	پنج‌شنبه ۸۷/۸/۲۳	جمعه ۸۷/۸/۲۴	
مسافت (کیلومتر)								
زمان (دقیقه)								وزن هفته
سرعت (کیلومتر در ساعت)								_____ کیلو ☐ کاهش ☐ افزایش
مسگری (تعداد)								
درازنشست (تعداد)								
دوش / رژیم	□ / □	□ / □	□ / □	□ / □	□ / □	□ / □	□ / □	