

תאריך: \_\_\_\_\_

המשימות שלי לשבוע הקרוב:

---

---

---

---

---

---

האימונים שלי לשבוע הקרוב:

השיעור						
שלי ביום	יום	יום	יום	יום	יום	יום

---

---

---

---

---

---

1 2 3 4 5 6 7