

תאריך: \_\_\_\_\_

המשימות שלי לשבוע הקרוב:

---

---

---

---

---

---

האימונים שלי לשבוע הקרוב:

השיעור שלי ביום ✓ : \_\_\_\_\_

יום : \_\_\_\_\_

יום : \_\_\_\_\_

יום : \_\_\_\_\_

יום : \_\_\_\_\_

יום : \_\_\_\_\_

יום : \_\_\_\_\_

