



שם: \_\_\_\_\_

## יומן פעילות גופנית שבועי

יום א'	יום ב'	יום ג'	יום ד'	יום ה'	יום ו'	שבת	
תאריך _____	תאריך _____	תאריך _____	תאריך _____	תאריך _____	תאריך _____	תאריך _____	
							סוג הפעילות
							משך האימון
							עצימות (קל/בינוני/קשה)

