

## వ్యాయామ ప్రణాళిక

పేరు: .....

నా వ్యాయామ లక్ష్యం: .....

నా వ్యాయామ ప్రణాళిక:

నేను నా వ్యాయామాలు ఈ సమయంలో చేస్తాను (ఉదాహరణ: భోజన సమయం, ఉదయం సమయం).....

.....

నేను నా వ్యాయామాలను ఇక్కడ ఈ చోట చేస్తాను ( ఉదాహరణకు: వర్క్ డెస్క్, డ్రైనింగ్ టేబుల్).....

.....

### సమీక్ష

వచ్చే వారం, మీ వ్యాయామ డైరీతో ఈ నమూనాను సమీక్షించండి మరియు మీ లక్ష్యం మరియు వ్యాయామ ప్రణాళికను మళ్ళీ తనిఖీ చేయండి. ఏదైనా అంశం మారినట్లయితే లేదా మార్చవలసి వస్తే, మీరు తప్పనిసరిగా కొత్త సమీక్ష నమూనాను పూరించాలి.