

Stepping Out

Egzersiz Kaydı

İsim _____

Hafta _____

Bu hafta egzersizinizi yapıp yapmadığınızı ✓ işareti koyarak KONTROL EDİN

DENGE egzersizleri (günlük)

- Pazartesi Salı Çarşamba
 Perşembe Cuma Cumartesi
Pazar

KUVVET egzersizleri (haftada 3 kez)

- Pazartesi Çarşamba Cuma