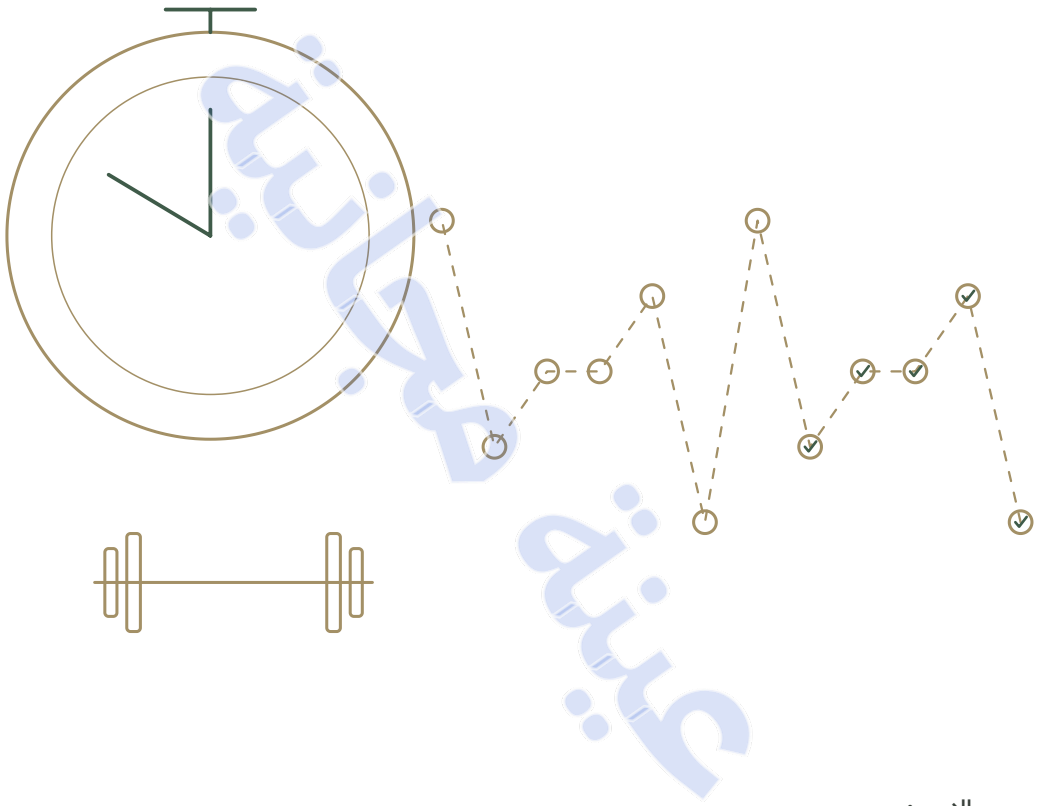




دفتري: حصة بعد حصة

12 أسبوعا لتدوين مشيك وجريك وحصص النادي، بإيقاعك أنت



الاسم:

البداية:

النسخة المطبوعة • A4

معالمي أسبوعي المعتاد

سجل، يوما بيوم، ما هو ممكن في حياتك. هذا ليس التزاما.

اليوم	الوقت الممكن	نوع الحصة	المدة الممكنة (دقيقة)	يوم راحة
السبت				☐
الأحد				☐
الاثنين				☐
الثلاثاء				☐
الأربعاء				☐
الخميس				☐
الجمعة				☐

ما قد يغير إيقاعي (العمل، الأسرة، فترة صيام، مناسبة، سفر):

الأسبوع 1

صفحة لكل أسبوع. سجل ما حدث، دون أن تنتظر شيئاً من الأسبوع التالي.
ضع علامة على خانة اليوم، ثم أكمل ما تشاء. السطر الفارغ سطر فارغ لا أكثر، وليس نسيانا.

من: _____ إلى: _____

☐ أسبوع مر

اليوم	الحصة المنجزة	النوع	المدة (دقيقة)	المسافة (كم)	الإحساس من 1 إلى 5	يوم راحة
السبت	☐	☐ مشي ☐ النادي ☐ جري ☐ أخرى			⑤ ④ ③ ② ①	☐
الأحد	☐	☐ مشي ☐ النادي ☐ جري ☐ أخرى			⑤ ④ ③ ② ①	☐
الاثنين	☐	☐ مشي ☐ النادي ☐ جري ☐ أخرى			⑤ ④ ③ ② ①	☐
الثلاثاء	☐	☐ مشي ☐ النادي ☐ جري ☐ أخرى			⑤ ④ ③ ② ①	☐
الأربعاء	☐	☐ مشي ☐ النادي ☐ جري ☐ أخرى			⑤ ④ ③ ② ①	☐
الخميس	☐	☐ مشي ☐ النادي ☐ جري ☐ أخرى			⑤ ④ ③ ② ①	☐
الجمعة	☐	☐ مشي ☐ النادي ☐ جري ☐ أخرى			⑤ ④ ③ ② ①	☐

عدد الحصص: _____ مجموع المدة (دقيقة): _____

مجموع المسافة (كم): _____

ما سار جيداً هذا الأسبوع:

ما أغیره إن شئت:

التاريخ: الأسبوع:

المكان: المدة (دقيقة):

[illegible]

①

سہل جدا

2

سہیل

3

متوسط

4

صعب

5

صعب جدا

حصيلة الأسبوع 1 إلى الأسبوع 4

حصيلة في نهاية الأسبوع 4 و 8 و 12. أعد القراءة دون حكم: أنت تسجل ولا تضع لنفسك درجة.
ارجع إلى صفحات الأسابيع وانقل الأرقام. لا يوجد رقم مطلوب بلوغه.

الأسبوع	عدد الحصص	مجموع المدة (دقيقة)	مجموع المسافة (كم)	أسبوع مرن
الأسبوع 1				☐
الأسبوع 2				☐
الأسبوع 3				☐
الأسبوع 4				☐

مجموع الحصص: _____ مجموع المدة (دقيقة): _____

ما أعجبني:

ما أزعجني أو لم ينجح:

ما أبقيه وما أغيره:

electronarium

دفتري: حصة بعد حصة – يوميات تدريب لمدة 12
أسبوعا (مشي، جري، النادي)، PDF للطباعة

النسخة الكاملة على

electronarium.com

تعرض هذه العينة 5 صفحات من أصل 30.
يصلك الملف الكامل للتحميل فور إتمام الشراء.