

חדר הכושר



טבלת אימונים שבועית

התאמתם את התוכנית לרמת הכושר שלכם?
 האם אתם מרגישים טוב יותר?
 האם אתם מרגישים עייף יותר?
 האם אתם מרגישים שהתאמתם את התוכנית לרמת הכושר שלכם?

שאלה	כן	לא
האם אתם מרגישים טוב יותר?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
האם אתם מרגישים עייף יותר?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
האם אתם מרגישים שהתאמתם את התוכנית לרמת הכושר שלכם?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
האם אתם מרגישים שהתאמתם את התוכנית לרמת הכושר שלכם?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
האם אתם מרגישים שהתאמתם את התוכנית לרמת הכושר שלכם?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
האם אתם מרגישים שהתאמתם את התוכנית לרמת הכושר שלכם?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
האם אתם מרגישים שהתאמתם את התוכנית לרמת הכושר שלכם?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

לא לשכוח
לשתות מים
רננה ניידמן

כושר
גופני
2

כושר
גופני
1

כושר
עם
דלגית

כושר
גופני
3

כושר
עם סולם
קואורדינציה

לזוז
וליהנות

כושר עם
חישוקים

