

# پلنر تمرین دوره اسکیز ۰ تا ۱۰۰

مدرس : فرانک رکوعی



**WWW.EKOR.IR**

**SKETCH 0-100**

# جلسه اول

تاریخ و ساعت دقیق تمرینات را وارد کنید :

عناوین تمرین	تاریخ تمرین	ساعت شروع و پایان تمرین

WWW.EKOR.IR



# جلسه دوم

تاریخ و ساعت دقیق تمرینات را وارد کنید :

عناوین تمرین	تاریخ تمرین	ساعت شروع و پایان تمرین

WWW.EKOR.IR



# جلسه سوم

تاریخ و ساعت دقیق تمرینات را وارد کنید :

عناوین تمرین	تاریخ تمرین	ساعت شروع و پایان تمرین

WWW.EKOR.IR



تاریخ و ساعت دقیق تمرینات را وارد کنید :

## جلسه چهارم

عناوین تمرین	تاریخ تمرین	ساعت شروع و پایان تمرین

WWW.EKOR.IR



# تاریخ و ساعت دقیق تمرینات را وارد کنید : جلسه هشتم

عناوین تمرین	تاریخ تمرین	ساعت شروع و پایان تمرین

WWW.EKOR.IR



# جلسه نهم

تاریخ و ساعت دقیق تمرینات را وارد کنید :

عناوین تمرین	تاریخ تمرین	ساعت شروع و پایان تمرین

WWW.EKOR.IR

