|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| حرکات هفته ی دوم  (آمادگی جسمانی) | | حرکات هفته ی اول  (آمادگی جسمانی) | |
| یکشنبه  99/7/6 | سه شنبه  99/7/1 | یکشنبه  99/6/30 | سه شنبه  99/6/25 | **روز** |
|  |  |  |  | **زمان انجام حرکت** |

**تمرینات تنیس روی میزهفته ی اول ⃝**

**تمرینات تنیس روی میزهته ی دوم ⃝**