|  |  |
| --- | --- |
| حرکات هفته ی دوم(آمادگی جسمانی) | حرکات هفته ی اول(آمادگی جسمانی) |
| یکشنبه99/7/6 | سه شنبه99/7/1 | یکشنبه 99/6/30 | سه شنبه99/6/25 | **روز** |
|  |  |  |  | **زمان انجام حرکت** |

**تمرینات تنیس روی میزهفته ی اول ⃝**

**تمرینات تنیس روی میزهته ی دوم ⃝**