

# Haftalık Plan ve Takip Çizelgesi



Hedefler

Tarih \_\_\_\_\_

Alışkanlıklar

	P	S	Ç	P	C	C	P

Pazartesi

Salı

Çarşamba

Perşembe

Cuma

Cumartesi

Pazar

Değerlendirmeler ve Notlar

Haftalık Performans

