

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

