



برنامه شش ماهه هدف زنی



	دوروز ۱	کارهای هفته ۳		دوروز ۱	کارهای هفته ۱
	دوروز ۲			دوروز ۲	
	دوروز ۳		دوروز ۳		
	دوروز ۴	کارهای هفته ۴		دوروز ۴	کارهای هفته ۲
	دوروز ۵			دوروز ۵	
	دوروز ۶		دوروز ۶		
	دوروز تحلیلی			دوروز جبرانی	



برنامه شش ماهه هدف زنی



	دوروز ۱	کارهای هفته ۷		دوروز ۱	کارهای هفته ۵
	دوروز ۲				
	دوروز ۳	کارهای هفته ۸		دوروز ۳	کارهای هفته ۶
	دوروز ۴				
	دوروز ۵	دوروز تحلیلی		دوروز ۵	دوروز جبرانی
	دوروز ۶				



برنامه شش ماهه هدف زنی



	دوروز ۱	کارهای هفته ۱۱		دوروز ۱	کارهای هفته ۹
	دوروز ۲			دوروز ۲	
	دوروز ۳			دوروز ۳	
	دوروز ۴	کارهای هفته ۱۲		دوروز ۴	کارهای هفته ۱۰
	دوروز ۵			دوروز ۵	
	دوروز ۶			دوروز ۶	
	دوروز تحلیلی			دوروز جبرانی	



هفته سیزده به در



در این هفته اگر به برنامه هایمان رسیده بودیم، استراحت می کنیم و جشن میگیریم و اگر از برنامه ها عقب باشیم، ۷ روز فرصت داریم تا خودمان را برسانیم

تحلیل من از ۱۲ هفته اخیر و عبرتهایی برای ۱۲ هفته پیش رو:



برنامه شش ماهه هدف زنی



	دوروز ۱	کارهای هفته ۱۶		دوروز ۱	کارهای هفته ۱۴
	دوروز ۲			دوروز ۲	
	دوروز ۳			دوروز ۳	
	دوروز ۴	کارهای هفته ۱۷		دوروز ۴	کارهای هفته ۱۵
	دوروز ۵			دوروز ۵	
	دوروز ۶			دوروز ۶	
	دوروز تحلیلی			دوروز جبرانی	



برنامه شش ماهه هدف زنی



	دوروز ۱	کارهای هفته ۲۰		دوروز ۱	کارهای هفته ۱۸
	دوروز ۲			دوروز ۲	
	دوروز ۳			دوروز ۳	
	دوروز ۴	کارهای هفته ۲۱		دوروز ۴	کارهای هفته ۱۹
	دوروز ۵			دوروز ۵	
	دوروز ۶			دوروز ۶	
	دوروز تحلیلی			دوروز جبرانی	



برنامه شش ماهه هدف زنی



	دوروز ۱	کارهای هفته ۲۴		دوروز ۱	کارهای هفته ۲۲
	دوروز ۲			دوروز ۲	
	دوروز ۳			دوروز ۳	
	دوروز ۴	کارهای هفته ۲۵		دوروز ۴	کارهای هفته ۲۳
	دوروز ۵			دوروز ۵	
	دوروز ۶			دوروز ۶	
	دوروز تحلیلی			دوروز جبرانی	



هفته سیزده دومی به در



در این هفته اگر به برنامه هایمان رسیده بودیم، استراحت می کنیم و جشن میگیریم و اگر از برنامه ها عقب باشیم، ۷ روز فرصت داریم تا خودمان را برسانیم

تحلیل من از ۲۵ هفته اخیر و عبرتهای سال آینده: