	روز های هفته															
	نام فصل	منبع	حجم	تست	حجم	تست	حجم	تست	حجم	تست	حجم	تست	حجم	تست	حجم	تست
			ساعت	غنش	ساعت	غنش	ساعت	غنش	ساعت	غنش	ساعت	غنش	ساعت	غنش	ساعت	غنش
۱																
۲																
۳																
۴																
۵																
۶																
۷																
۸																
۹																
۱۰																
۱۱																
		ساعت / تست														

مهندس یزدان پناه