

حرکات هفته ی اول (آمادگی جسمانی)		حرکات هفته ی دوم (آمادگی جسمانی)		روز
سه شنبه 99/7/1	یکشنبه 99/7/6	سه شنبه 99/6/25	یکشنبه 99/6/30	
				زمان انجام حرکت

○ تمرینات تنیس روی میز هفته ی اول

○ تمرینات تنیس روی میز هفته ی دوم