

# FitCoach - Weekly Report

## ملخص الأسبوع

هذا تقرير موجز لنشاطك خلال الأيام الماضية.

Period: 2025-10-16 → 2025-10-22

Weight trend	-0.4 kg
Workouts	4 sessions
Best lift	Bench 80×8 @ RPE 8