

# FitCoach - Weekly Report

## ملخص الأسبوع

هذا تقرير موجز لنشاطك خلال الأيام الماضية.

**Period:** 2025-10-17 → 2025-10-23

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