トレーニング記録

日付 _____

トレーニング _____ 時間 _____

元気度 ○○○○○ 体重 _____

種目	セット	回数	重量	メモ

有酸素運動

アクティビティ _____ 距離 _____

時間 _____ 心拍数 _____

メモ