운동 기록

날짜 _____

운동 _____ 시간 _____

에너지 ○ ○ ○ ○ ○ 체중 _____

운동	세트	횟수	무게	메모

유산소

활동 _____ 거리 _____

시간 _____ 심박수 _____

메모