訓練紀錄

日期 _____

訓練 _____ 時間長度 _____

精神狀態 ○ ○ ○ ○ ○ 體重 _____

動作	組數	次數	重量	筆記

有氧運動

活動 _____ 距離 _____

時間 _____ 心率 _____

筆記