

テーマ:例)体をやわらかくする!、膝・肘の痛みを減らす!など

氏名

10日後の目標:

例)体重キープ、体力を落とさない など

番号	自主トレーニングメニュー	3月6日	3月7日	3月8日	3月9日	3月10日	3月11日	3月12日	3月13日	3月14日	3月15日
		金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
1	例)ストレッチ										
2	例)チューブトレーニング										
3	例)ジョギング 分										
4											
5	例)体重測定(毎日体重を書く)										

トレーニングを実施したら○をつける

10日間の振り返り:

10日後の目標:

番号	自主トレーニングメニュー	3月16日	3月17日	3月18日	3月19日	3月20日	3月21日	3月22日	3月23日	3月24日	3月25日
		月	火	水	木	金	土	日	月	火	水
1											
2											
3											
4											
5											

トレーニングを実施したら○をつける

10日間の振り返り:
