◆体調管理・トレーニング記録表◆

氏名＿＿＿＿＿＿＿＿

☆体重・血圧は毎回のトレーニング前に計りましょう

☆トレーニングの記録を取り、計画的にトレーニングを行いましょう。

月日・時間		／	:	／	:	／	:	／	:	／	:	／	:	／	:
体重・心拍数		kg	回／分	kg	回／分	kg	回／分	kg	回／分	kg	回／分	kg	回／分	kg	回／分
血　圧	最高	mmHg		mmHg		mmHg		mmHg		mmHg		mmHg		mmHg	
	最低	mmHg		mmHg		mmHg		mmHg		mmHg		mmHg		mmHg	
トレーニング記録		種目	負荷	回数・セット数・時間	種目	負荷	回数・セット数・時間	種目	負荷	回数・セット数・時間	種目	負荷	回数・セット数・時間	種目	負荷	回数・セット数・時間
				回×			回×			回×			回×			回×
				回×			回×			回×			回×			回×
				回×			回×			回×			回×			回×
				回×			回×			回×			回×			回×
				回×			回×			回×			回×			回×
備考																

月日・時間		／	:	／	:	／	:	／	:	／	:	／	:	／	:
体重・心拍数		kg	回／分	kg	回／分	kg	回／分	kg	回／分	kg	回／分	kg	回／分	kg	回／分
血　圧	最高	mmHg		mmHg		mmHg		mmHg		mmHg		mmHg		mmHg	
	最低	mmHg		mmHg		mmHg		mmHg		mmHg		mmHg		mmHg	
トレーニング記録		種目	負荷	回数・セット数・時間	種目	負荷	回数・セット数・時間	種目	負荷	回数・セット数・時間	種目	負荷	回数・セット数・時間	種目	負荷	回数・セット数・時間
				回×			回×			回×			回×			回×
				回×			回×			回×			回×			回×
				回×			回×			回×			回×			回×
				回×			回×			回×			回×			回×
				回×			回×			回×			回×			回×
備考																