

トレーニング日誌

今週の目標

日付	体 調					食 事			気持ち	トレーニングメニュー	反 省
月 日 ()	起床時心拍数	咳	のど痛	だるさ	その他	朝	昼	夜	○ ・ △ ・ ×		
	回					○	○	○			
	睡眠時間	朝体温 °C				△	△	△			
時間	夜体温 °C				×	×	×				
分											
月 日 ()	起床時心拍数	咳	のど痛	だるさ	その他	朝	昼	夜	○ ・ △ ・ ×		
回					○	○	○				
睡眠時間	朝体温 °C				△	△	△				
時間	夜体温 °C				×	×	×				
分											
月 日 ()	起床時心拍数	咳	のど痛	だるさ	その他	朝	昼	夜	○ ・ △ ・ ×		
回					○	○	○				
睡眠時間	朝体温 °C				△	△	△				
時間	夜体温 °C				×	×	×				
分											
月 日 ()	起床時心拍数	咳	のど痛	だるさ	その他	朝	昼	夜	○ ・ △ ・ ×		
回					○	○	○				
睡眠時間	朝体温 °C				△	△	△				
時間	夜体温 °C				×	×	×				
分											
月 日 ()	起床時心拍数	咳	のど痛	だるさ	その他	朝	昼	夜	○ ・ △ ・ ×		
回					○	○	○				
睡眠時間	朝体温 °C				△	△	△				
時間	夜体温 °C				×	×	×				
分											
月 日 ()	起床時心拍数	咳	のど痛	だるさ	その他	朝	昼	夜	○ ・ △ ・ ×		
回					○	○	○				
睡眠時間	朝体温 °C				△	△	△				
時間	夜体温 °C				×	×	×				
分											
月 日 ()	起床時心拍数	咳	のど痛	だるさ	その他	朝	昼	夜	○ ・ △ ・ ×		
回					○	○	○				
睡眠時間	朝体温 °C				△	△	△				
時間	夜体温 °C				×	×	×				
分											

今週の反省