

今週の目標

毎日しっかりストレッチをする

日付	体 調		食 事			気持ち	トレーニングメニュー	反 省
7月2日 (日)	起床時心拍数 85回	体重 40.2kg	朝 ○	昼 ○	夜 ○	○	ストレッチ 体幹トレーニング(30秒×3) ランニング20分 50mダッシュ×5本	走り方を考えながらできた。 少し足が痛いので、しっかりケアをしたい。
	睡眠時間 10時間	30分	△	△	△	△		
	その他							
7月3日 (月)	起床時心拍数 85回	体重 40.2kg	朝 ○	昼 ○	夜 ○	○	ストレッチ 体幹トレーニング(30秒×3) ランニング20分 50mダッシュ×5本	今日は休養日なので、リフレッシュした。ストレッチはしっかりと行えた。 朝ごはんをしっかり食べたい。
	睡眠時間 10時間	30分	△	△	△	△		
	その他	のどが痛い	×	×	×	×		
7月4日 (火)	起床時心拍数 88回	体重 40.2kg	朝 ○	昼 ○	夜 ○	○	ストレッチ 体幹トレーニング(30秒×3) 腹筋30回×3 ラダードリル ランニング3km ダウン	ランニングの時、負けないでしっかり追い込んでできた。 足がストレッチできなかった。 三食バランスよく食べられなかった。
	睡眠時間 10時間	00分	△	△	△	△		
	その他	のどが痛い	×	×	×	×		
7月5日 (水)	起床時心拍数 85回	体重 40.0kg	朝 ○	昼 ○	夜 ○	○	ストレッチ 水泳(50mクロール5本) 腹筋50回 背筋50回	今日は水泳でのトレーニングだった。最後まで泳ぎ切れた。もう少し体幹トレーニングとかも行ったほうが良いと思う。
	睡眠時間 10時間	00分	△	△	△	△		
	その他	のどが痛い	×	×	×	×		
7月6日 (木)	起床時心拍数 86回	体重 40.2kg	朝 ○	昼 ○	夜 ○	○	ストレッチ 体幹トレーニング(30秒×3) ランニング20分 50mダッシュ×5本	今日は水泳でのトレーニングだった。しっかりと全身のストレッチが必要だと感じた。
	睡眠時間 10時間	00分	△	△	△	△		
	その他		×	×	×	×		
7月7日 (金)	起床時心拍数 87回	体重 40.0kg	朝 ○	昼 ○	夜 ○	○	ストレッチ 体幹トレーニング(30秒×3) ランニング20分 50mダッシュ×5本	今日は水泳でのトレーニングだった。しっかりと全身のストレッチが必要だと感じた。
	睡眠時間 10時間	15分	△	△	△	△		
	その他		×	×	×	×		
7月8日 (土)	起床時心拍数 85回	体重 40.5kg	朝 ○	昼 ○	夜 ○	○	ストレッチ 体幹トレーニング(30秒×3) ラダードリル	昨日できなかったのを、今日はしっかりと走れてよかった。体調管理もしっかりやりたい。
	睡眠時間 10時間	00分	△	△	△	△		
	その他		×	×	×	×		

朝起きたら、心拍数と体重、睡眠時間を

その日行ったトレーニング内容をできるだけ細かく書きましょう。

一日の気持ちと体調を評価しましょう。

その日の体調をチェックしましょう。検温も忘

一日の反省を書きましょう。

一日食事について、バランスを考えたしっかりとした食事がとれたか評価し

表紙の今月の目標は毎月1日、今月の反省は月の最終日に記入しましょう。今週の目標は週の初めに、今週の反省は週の終わりに記入しましょう。

今週の反省

毎日ストレッチできたけど、できない箇所もあったので毎日全身できるようにしたい。