

すぐ使える！ 簡単ワークアウト シート

記入例

日時	時間	トレーニング内容	有酸素運動	自己評価	
2017/10/1	19時 19時40分	フォワードランジ10回×3セット ヒールタッチシットアップ10回×3セット サイドレイズ10回×3セット ディップス10回×3セット	ジョギング・ランニング ウォーキング・自転車	トレーニング 1・2・3・4・5・6・7・8・9・10	
天候			有酸素運動	1・2・3・4・5・6・7・8・9・10	
晴れ			時間	20分	1・2・3・4・5・6・7・8・9・10
気温 20℃くらい			非常に楽 ちょうど良い 非常にきつい		

運動は自分の体調と相談しながら、無理のない範囲で行いましょう。
きちんと書き記すことで目標へと近づいていきます。

日時	時間	トレーニング内容	有酸素運動	自己評価	
	}		ジョギング・ランニング ウォーキング・自転車	トレーニング 1・2・3・4・5・6・7・8・9・10	
天候			有酸素運動	1・2・3・4・5・6・7・8・9・10	
気温 ℃くらい			時間		1・2・3・4・5・6・7・8・9・10
			非常に楽 ちょうど良い 非常にきつい		

日時	時間	トレーニング内容	有酸素運動	自己評価	
	}		ジョギング・ランニング ウォーキング・自転車	トレーニング 1・2・3・4・5・6・7・8・9・10	
天候			有酸素運動	1・2・3・4・5・6・7・8・9・10	
気温 ℃くらい			時間		1・2・3・4・5・6・7・8・9・10
			非常に楽 ちょうど良い 非常にきつい		

日時	時間	トレーニング内容	有酸素運動	自己評価	
	}		ジョギング・ランニング ウォーキング・自転車	トレーニング 1・2・3・4・5・6・7・8・9・10	
天候			有酸素運動	1・2・3・4・5・6・7・8・9・10	
気温 ℃くらい			時間		1・2・3・4・5・6・7・8・9・10
			非常に楽 ちょうど良い 非常にきつい		

日時	時間	トレーニング内容	有酸素運動	自己評価	
	}		ジョギング・ランニング ウォーキング・自転車	トレーニング 1・2・3・4・5・6・7・8・9・10	
天候			有酸素運動	1・2・3・4・5・6・7・8・9・10	
気温 ℃くらい			時間		1・2・3・4・5・6・7・8・9・10
			非常に楽 ちょうど良い 非常にきつい		

日時	時間	トレーニング内容	有酸素運動	自己評価	
	}		ジョギング・ランニング ウォーキング・自転車	トレーニング 1・2・3・4・5・6・7・8・9・10	
天候			有酸素運動	1・2・3・4・5・6・7・8・9・10	
気温 ℃くらい			時間		1・2・3・4・5・6・7・8・9・10
			非常に楽 ちょうど良い 非常にきつい		

日時	時間	トレーニング内容	有酸素運動	自己評価	
	}		ジョギング・ランニング ウォーキング・自転車	トレーニング 1・2・3・4・5・6・7・8・9・10	
天候			有酸素運動	1・2・3・4・5・6・7・8・9・10	
気温 ℃くらい			時間		1・2・3・4・5・6・7・8・9・10
			非常に楽 ちょうど良い 非常にきつい		

日時	時間	トレーニング内容	有酸素運動	自己評価	
	}		ジョギング・ランニング ウォーキング・自転車	トレーニング 1・2・3・4・5・6・7・8・9・10	
天候			有酸素運動	1・2・3・4・5・6・7・8・9・10	
気温 ℃くらい			時間		1・2・3・4・5・6・7・8・9・10
			非常に楽 ちょうど良い 非常にきつい		