

毎日の運動をチェックしよう

運動計画通りにできたら^{チェック}✓。

トレーニングの成果や体の状態に応じて、運動計画をときどき見直そう。

月	週	月	火	水	木	金	土	日	ふり返り
4月	1								
	2								
	3								
	4								
	5								
5月	1								
	2								
	3								
	4								
	5								
6月	1								
	2								
	3								
	4								
	5								
7月	1								
	2								
	3								
	4								
	5								
8月	1								
	2								
	3								
	4								
	5								
9月	1								
	2								
	3								
	4								
	5								

※2年目からは自分のノートに表を作ってチェックしよう。

月	週	月	火	水	木	金	土	日	ふり返り
10月	1								
	2								
	3								
	4								
	5								
11月	1								
	2								
	3								
	4								
	5								
12月	1								
	2								
	3								
	4								
	5								
1月	1								
	2								
	3								
	4								
	5								
2月	1								
	2								
	3								
	4								
	5								
3月	1								
	2								
	3								
	4								
	5								