

運動日記

令和 年(202)年 月

氏名: _____

○:目標完全達成 △:目標不完全達成 全くできなかった日は空欄

種目	日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日
	曜日																

種目	日	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
	曜日															

目標量

- | | | | |
|-------|-------------|--------|-------------|
| スクワット | _____回x セット | 上腕三頭筋 | _____回x セット |
| 背筋 | _____回x セット | 上腕二頭筋 | _____回x セット |
| 腹筋 | _____回x セット | 大腰筋 | _____回x セット |
| 大腿四頭筋 | _____回x セット | ウォーキング | _____分x 回 |
| 下腿三頭筋 | _____回x セット | その他() | |

自分でできそうな、種目と量を決めて、
ボチボチ、ネチネチ続けましょう。
”継続こそ力なり” です。



松若医院
TEL: 471-1521