

第	/52週	月	日	曜日	天気
---	------	---	---	----	----

基本データ	体重 kg	起床時刻 :		就寝時刻 :	
	体脂肪率 %	睡眠時間 時間 分		歩数 歩	
	BMI kg/m <sup>2</sup>	体調 フィジカル /10点		安静時心拍数 (脈拍) 拍/分	
	血圧 上 mmHg 下 mmHg	メンタル /10点		1日に必要な 摂取カロリー kcal	

運動記録 筋トレ	部位	種目名	負荷×反復回数								
			1セット目	kg	回	2セット目	kg	回	3セット目	kg	回
			1セット目	kg	回	2セット目	kg	回	3セット目	kg	回
			1セット目	kg	回	2セット目	kg	回	3セット目	kg	回
			1セット目	kg	回	2セット目	kg	回	3セット目	kg	回
MEMO											

運動記録 ストレッチ	部位	時間	セット数	運動記録 .. 有酸素運動	種目	内容	ペース/平均心拍数	時間	距離
		秒	回				拍/分	分	km
		秒	回				拍/分	分	km
		秒	回				拍/分	分	km
		秒	回				拍/分	分	km
MEMO				MEMO					

食事記録	時刻	内容				MEMO	
	朝食	:			推定 カロリー	kcal	
	昼食	:			推定 カロリー	kcal	
	夕食	:			推定 カロリー	kcal	
	間食	:			推定 カロリー	kcal	
お酒	内容 杯	内容 杯	内容 杯	純アルコール 換算	g	摺取 カロリー	kcal

本日の振り返り

第	/52週	月	日	曜日	天気
---	------	---	---	----	----

基本データ	体重 kg	起床時刻 :		就寝時刻 :	
	体脂肪率 %	睡眠時間 時間 分		歩数 歩	
	BMI kg/m <sup>2</sup>	体調 フィジカル /10点		安静時心拍数 (脈拍) 拍/分	
	血圧 上 mmHg 下 mmHg	メンタル /10点		1日に必要な 摂取カロリー kcal	

運動記録 筋トレ	部位	種目名	負荷×反復回数								
			1セット目	kg	回	2セット目	kg	回	3セット目	kg	回
			1セット目	kg	回	2セット目	kg	回	3セット目	kg	回
			1セット目	kg	回	2セット目	kg	回	3セット目	kg	回
			1セット目	kg	回	2セット目	kg	回	3セット目	kg	回
MEMO											

運動記録 ストレッチ	部位	時間	セット数	運動記録 .. 有酸素運動	種目	内容	ペース/平均心拍数	時間	距離	
		秒	回				拍/分	分	km	
		秒	回				拍/分	分	km	
		秒	回				拍/分	分	km	
		秒	回				拍/分	分	km	
MEMO					MEMO					

食事記録	時刻	内容				MEMO	
	朝食	:			推定 カロリー	kcal	
	昼食	:			推定 カロリー	kcal	
	夕食	:			推定 カロリー	kcal	
	間食	:			推定 カロリー	kcal	
お酒	内容 杯	内容 杯	内容 杯	純アルコール 換算	g	摺取 カロリー	kcal

本日の振り返り