

1. グラウンドランニング(男子2周、女子1周)

		目標タイム							自己ベスト							
		分		秒					分		秒					
トレーニング回数		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
日付		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
タイム		分 秒	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒
トレーニング回数		16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
日付		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
タイム		分 秒	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒

2. ランニングロード(男子5周、女子3周)

		目標タイム							自己ベスト							
		分		秒					分		秒					
トレーニング回数		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
日付		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
タイム		分 秒	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒
トレーニング回数		16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
日付		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
タイム		分 秒	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒

3. サーキットトレーニング(各種目実施時間は男子30秒、女子20秒)

トレーニング回数		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
日付		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
腕立て		回	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回
腹筋		回	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回
背筋		回	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回
もも上げ		回	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回
トレーニング回数		16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
日付		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
腕立て		回	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回
腹筋		回	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回
背筋		回	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回
もも上げ		回	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回

目標回数	腕立て	回
	腹筋	回
	背筋	回
	もも上げ	回

自己ベスト	腕立て	回
	腹筋	回
	背筋	回
	もも上げ	回

自分を強たくましくするのは、自分自身である。常に全力で、妥協することなく、我慢強く取り組んで欲しい。そして、日々成長、進化する新しい自分に出会おう！