慶應義塾高等学校競走部　ウエイトトレーニング記録用紙

Weight training

実施日：　　年　　月　　日（　　）曜日　　名前：

	種目名称	セット	目標重量		目標回数(回)	目標レスト(分)	完遂	備考
			(RM)	(kg)				
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								

実施日：　2012 年　　月　　日（　　）曜日

	種目名称	セット	目標重量		目標回数(回)	目標レスト(分)	完遂	備考
			(RM)	(kg)				
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								