

# トレーニング日誌

行動目標 例) 合計150km走る、リフティング ○○を△△回

月	火	水	木	金	土	日
				8	9	10
トレーニング内容	記入例 ランニング7km チューブ・体幹3セット	記入例 ランニング7km リフティング1000回				
今日のありがとう	記入例(感謝) お母さん家事をしてくれて ありがとう	記入例(感謝を伝える) 夕飯を家族に振る舞う	<b>※毎日違うことを 記入すること!</b>			
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31