# トレーニング記録表

TRAKARTE

ジム名・トレーナー名

お名前

日付

何回目のセッション

体調
☐ 良い ☐ ふつう ☐ 悪い

| 種目 | セット | 重量（kg） | 回数 | メモ（フォーム・きつさなど） |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

次回までの課題（自主トレ・食事など）

次回の予約