

記入例(こんな風に使えますという一例です。各自工夫を)

青色・斜め文字は手書き記入を示す。

この例では、腹筋、レッグプレス、チェストプレス、背筋の4種目を行っている。
この用紙では、更に3種目増やすことが可能。

全体注:
種目の選択、負荷、回数などはいずれも、架空の数値です。記入例作成者の筋力を示すものではありません。

種目		7月22日			7月29日			
		負荷値	回数	難易	負荷値	回数	難易	
ステップ1	腹筋	アップ	25	12		25	12	
		本番1	35	10		35	10	
		本番2	35	10		35	10	
		本番3	35	8	△	35	9	△
		ダウン	25	10		25	10	
ステップ2	レッグプレス	1セット目	60	20	○	60	25	
		2セット目	60	20	○	-	-	
	チェストプレス	1セット目	20	20		20	20	
		2セット目	20	20		-	-	
	背筋	1セット目	自重	10		40	10	△
		2セット目	自重	10		-	-	
		1セット目						
		2セット目						
		1セット目						
		2セット目						
		1セット目						
		2セット目						

本番3セット目になると10回やるのは苦しくなったことを記録に残した

前回軽くできたので、2回目の日には、回数を5回増やした。

前は、自重の器具で行ったが、今回は、おもり式マシンが空いていたので、40kgでやってみた。目標回数はクリアしたが、苦しかった。

この日は時間が無かったので、ステップ2は1セットのみとした