

筋トレカード(例)

2年10組(名前)

日付	腹筋					背筋					腕立てふせ					合計
	10	20	30	40	50	10	20	30	40	50	10	20	30	40	50	
9月1日	○	○				○										40回
9月2日	○	○				○	○				○					50回
9月3日	○	○	○	○	○											50回
9月4日	○	○				○					○	○				50回
9月5日	○	○				○	○				○	○				60回
9月6日																0回
9月7日	○	○				○	○	○			○					60回
9月8日	○					○	○	○			○					50回
9月9日	○					○					○	○	○			50回
9月10日	○	○				○	○				○	○				60回
9月11日	○	○				○	○	○			○	○				70回
9月12日											○	○	○	○	○	50回
9月13日	○	○				○	○				○					50回
9月14日	○	○	○			○	○				○					60回
9月15日	○	○	○			○	○	○			○	○				80回
																回
																回

1日の目標は
 腹 20回、
 背 30回、
 腕 10回です!

月 日 ~ 月 日の合計は **780** 回

