

Conditioning Sheet

年月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		
練習内容・大会 合宿スケジュール																																	
前日就寝時間																																	
起床時間																																	
睡眠時間 (h)																																	
起床時脈拍																																	
排便																																	
体重 (kg)																																	
体脂肪率 (%)																																	
体温 (°C)	(Hb) 16 — (°C) 90																																
	80																																
	70																																
	60																																
	50																																
	40																																
	30																																
	20																																
	10																																
	36.00																																
15 — 36.50																																	
40																																	
30																																	
20																																	
10																																	
35.00																																	
体温 (°C)		
ヘモグロビン (Hb)																																	
月経																																	
カラダメモ																																	
練習への意欲																																	
練習の達成度																																	
1日の疲労度																																	
栄養	主食																																
	主菜	肉類																															
		魚類																															
		卵類																															
		大豆製品																															
	副菜	野菜類																															
		きのこ類																															
		いも類 海藻類																															
	牛乳・乳製品																																
	果物																																
おやつ (菓子)																																	