

月

氏名

日付 曜日	練習内容	走行距離 km 累計 距離	体調 1～5	日付 曜日	練習内容	走行距離 km 累計 距離	体調 1～5
例	朝早く目が覚めたので 5時から事前に 20km ゆっくり走る	20 320	絶好調 5	16 ()			
1 ()				17 ()			
2 ()				18 ()			
3 ()				19 ()			
4 ()				20 ()			
5 ()				21 ()			
6 ()				22 ()			
7 ()				23 ()			
8 ()				24 ()			
9 ()				25 ()			
10 ()				26 ()			
11 ()				27 ()			
12 ()				28 ()			
13 ()				29 ()			
14 ()				30 ()			
15 ()				31 ()			