

トレーニング実施表（4/27～）

				年 組	番氏名		
日	曜	種 目	チェック	月	曜	種 目	チェック
4/27	(月)	腕立て伏せ		5/5	(火)	腕立て伏せ	
		腹筋				腹筋	
		背筋				背筋	
		スクワット				スクワット	
		ウォーキング・ジョギング				ウォーキング・ジョギング	
4/28	(火)	腕立て伏せ		5/6	(水)	腕立て伏せ	
		腹筋				腹筋	
		背筋				背筋	
		スクワット				スクワット	
		ウォーキング・ジョギング				ウォーキング・ジョギング	
4/29	(水)	腕立て伏せ		/	()	腕立て伏せ	
		腹筋				腹筋	
		背筋				背筋	
		スクワット				スクワット	
		ウォーキング・ジョギング				ウォーキング・ジョギング	
4/30	(木)	腕立て伏せ		/	()	腕立て伏せ	
		腹筋				腹筋	
		背筋				背筋	
		スクワット				スクワット	
		ウォーキング・ジョギング				ウォーキング・ジョギング	
5/1	(金)	腕立て伏せ		/	()	腕立て伏せ	
		腹筋				腹筋	
		背筋				背筋	
		スクワット				スクワット	
		ウォーキング・ジョギング				ウォーキング・ジョギング	
5/2	(土)	腕立て伏せ		/	()	腕立て伏せ	
		腹筋				腹筋	
		背筋				背筋	
		スクワット				スクワット	
		ウォーキング・ジョギング				ウォーキング・ジョギング	
5/3	(日)	腕立て伏せ		/	()	腕立て伏せ	
		腹筋				腹筋	
		背筋				背筋	
		スクワット				スクワット	
		ウォーキング・ジョギング				ウォーキング・ジョギング	
5/4	(月)	腕立て伏せ		/	()	腕立て伏せ	
		腹筋				腹筋	
		背筋				背筋	
		スクワット				スクワット	
		ウォーキング・ジョギング				ウォーキング・ジョギング	
【その他休業中に行った健康・体づくり、スポーツ活動を教えてください。】							

※実施した種目に○、しなかった種目に×をつけましょう。
 ※ウォーキング・ジョギングは悪天候で実施できない日には/を入れましょう。