トレーニング記録用紙

Presented by 大沼きん http://www.cudan.ws/kinyo/

年　　月　　日 /　体重: トレ前　　kg →トレ後　　kg / 時間:　　時　　分〜　　時　　分

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
腕立て伏せ	kg 回									

今日のコメント: