

| 行動目標 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|------------------|-------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ルー ー テ ィ ン 行 動 目 標 チ ェ ッ ク シ ー ト | 目 標 設 定 | 目標の確認 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | イメトレ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 運 動 | 筋トレ (週 回) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 良いフォームでやる | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 全力でやる | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | トレ前の糖質体重×1g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 栄 養 | たんぱく質 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 脂質 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 糖質 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | B&M、食物繊維を摂る | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 3食以上食べる | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 夜遅くには食べない | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 休 養 | 睡眠 時間以上 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 時までには寝る | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 日計 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |