

週の開始日:

週の練習予定時間/距離:

メモ

月曜日

/

睡眠 疲労 ストレス 痛み

安静時心拍数 体重

練習 1

天気

ルート

距離

時間(予定) (実績)

ゾーン別時間 1 2

3 4 5

練習 2

天気

ルート

距離

時間(予定) Total

ゾーン別時間 1 2

3 4 5

メモ

水曜日

/

睡眠 疲労 ストレス 痛み

安静時心拍数 体重

練習 1

天気

ルート

距離

時間(予定) (実績)

ゾーン別時間 1 2

3 4 5

練習 2

天気

ルート

距離

時間(予定) (実績)

ゾーン別時間 1 2

3 4 5

火曜日

/

睡眠 疲労 ストレス 痛み

安静時心拍数 体重

練習 1

天気

ルート

距離

時間(予定) (実績)

ゾーン別時間 1 2

3 4 5

練習 2

天気

ルート

距離

時間(予定) (実績)

ゾーン別時間 1 2

3 4 5

木曜日

/

睡眠 疲労 ストレス 痛み

安静時心拍数 体重

練習 1

天気

ルート

距離

時間(予定) (実績)

ゾーン別時間 1 2

3 4 5

練習 2

天気

ルート

距離

時間(予定) (実績)

ゾーン別時間 1 2

3 4 5

