

週の開始日:

週の練習予定時間/距離:

週の目標(達成したら○をつける)

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

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

金曜日 /

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

土曜日 /

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

メモ

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

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

日曜日 /

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

週のまとめ

	週合計	年間累計
走行距離		
走行時間		
筋トレ時間		
その他		
合計		

痛み

メモ

メモ