休泊中柔道部　筋トレ記録表 5/11～

・「腕立て30、腹筋30、背筋30、ｽｸﾜｯﾄ30」を１セットとし、１日３セットを基本とする。
・下の表の１マスを10回分とし、やった分だけ塗りつぶしていこう！
・一番右の欄を使って、自分でメニューを追加しても良い。

2960	2970	2980	2990	3000	2960	2970	2980	2990	3000	2960	2970	2980	2990	3000	2960	2970	2980	2990	3000	2960	2970	2980	2990	3000
2910	2920	2930	2940	2950	2910	2920	2930	2940	2950	2910	2920	2930	2940	2950	2910	2920	2930	2940	2950	2910	2920	2930	2940	2950
2860	2870	2880	2890	2900	2860	2870	2880	2890	2900	2860	2870	2880	2890	2900	2860	2870	2880	2890	2900	2860	2870	2880	2890	2900
2810	2820	2830	2840	2850	2810	2820	2830	2840	2850	2810	2820	2830	2840	2850	2810	2820	2830	2840	2850	2810	2820	2830	2840	2850
2760	2770	2780	2790	2800	2760	2770	2780	2790	2800	2760	2770	2780	2790	2800	2760	2770	2780	2790	2800	2760	2770	2780	2790	2800
2710	2720	2730	2740	2750	2710	2720	2730	2740	2750	2710	2720	2730	2740	2750	2710	2720	2730	2740	2750	2710	2720	2730	2740	2750
2660	2670	2680	2690	2700	2660	2670	2680	2690	2700	2660	2670	2680	2690	2700	2660	2670	2680	2690	2700	2660	2670	2680	2690	2700
2610	2620	2630	2640	2650	2610	2620	2630	2640	2650	2610	2620	2630	2640	2650	2610	2620	2630	2640	2650	2610	2620	2630	2640	2650
2560	2570	2580	2590	2600	2560	2570	2580	2590	2600	2560	2570	2580	2590	2600	2560	2570	2580	2590	2600	2560	2570	2580	2590	2600
2510	2520	2530	2540	2550	2510	2520	2530	2540	2550	2510	2520	2530	2540	2550	2510	2520	2530	2540	2550	2510	2520	2530	2540	2550
2460	2470	2480	2490	2500	2460	2470	2480	2490	2500	2460	2470	2480	2490	2500	2460	2470	2480	2490	2500	2460	2470	2480	2490	2500
2410	2420	2430	2440	2450	2410	2420	2430	2440	2450	2410	2420	2430	2440	2450	2410	2420	2430	2440	2450	2410	2420	2430	2440	2450
2360	2370	2380	2390	2400	2360	2370	2380	2390	2400	2360	2370	2380	2390	2400	2360	2370	2380	2390	2400	2360	2370	2380	2390	2400
2310	2320	2330	2340	2350	2310	2320	2330	2340	2350	2310	2320	2330	2340	2350	2310	2320	2330	2340	2350	2310	2320	2330	2340	2350
2260	2270	2280	2290	2300	2260	2270	2280	2290	2300	2260	2270	2280	2290	2300	2260	2270	2280	2290	2300	2260	2270	2280	2290	2300
2210	2220	2230	2240	2250	2210	2220	2230	2240	2250	2210	2220	2230	2240	2250	2210	2220	2230	2240	2250	2210	2220	2230	2240	2250
2160	2170	2180	2190	2200	2160	2170	2180	2190	2200	2160	2170	2180	2190	2200	2160	2170	2180	2190	2200	2160	2170	2180	2190	2200
2110	2120	2130	2140	2150	2110	2120	2130	2140	2150	2110	2120	2130	2140	2150	2110	2120	2130	2140	2150	2110	2120	2130	2140	2150
2060	2070	2080	2090	2100	2060	2070	2080	2090	2100	2060	2070	2080	2090	2100	2060	2070	2080	2090	2100	2060	2070	2080	2090	2100
2010	2020	2030	2040	2050	2010	2020	2030	2040	2050	2010	2020	2030	2040	2050	2010	2020	2030	2040	2050	2010	2020	2030	2040	2050
1960	1970	1980	1990	2000	1960	1970	1980	1990	2000	1960	1970	1980	1990	2000	1960	1970	1980	1990	2000	1960	1970	1980	1990	2000
1910	1920	1930	1940	1950	1910	1920	1930	1940	1950	1910	1920	1930	1940	1950	1910	1920	1930	1940	1950	1910	1920	1930	1940	1950
1860	1870	1880	1890	1900	1860	1870	1880	1890	1900	1860	1870	1880	1890	1900	1860	1870	1880	1890	1900	1860	1870	1880	1890	1900
1810	1820	1830	1840	1850	1810	1820	1830	1840	1850	1810	1820	1830	1840	1850	1810	1820	1830	1840	1850	1810	1820	1830	1840	1850
1760	1770	1780	1790	1800	1760	1770	1780	1790	1800	1760	1770	1780	1790	1800	1760	1770	1780	1790	1800	1760	1770	1780	1790	1800
1710	1720	1730	1740	1750	1710	1720	1730	1740	1750	1710	1720	1730	1740	1750	1710	1720	1730	1740	1750	1710	1720	1730	1740	1750
1660	1670	1680	1690	1700	1660	1670	1680	1690	1700	1660	1670	1680	1690	1700	1660	1670	1680	1690	1700	1660	1670	1680	1690	1700
1610	1620	1630	1640	1650	1610	1620	1630	1640	1650	1610	1620	1630	1640	1650	1610	1620	1630	1640	1650	1610	1620	1630	1640	1650
1560	1570	1580	1590	1600	1560	1570	1580	1590	1600	1560	1570	1580	1590	1600	1560	1570	1580	1590	1600	1560	1570	1580	1590	1600
1510	1520	1530	1540	1550	1510	1520	1530	1540	1550	1510	1520	1530	1540	1550	1510	1520	1530	1540	1550	1510	1520	1530	1540	1550
1460	1470	1480	1490	1500	1460	1470	1480	1490	1500	1460	1470	1480	1490	1500	1460	1470	1480	1490	1500	1460	1470	1480	1490	1500
1410	1420	1430	1440	1450	1410	1420	1430	1440	1450	1410	1420	1430	1440	1450	1410	1420	1430	1440	1450	1410	1420	1430	1440	1450
1360	1370	1380	1390	1400	1360	1370	1380	1390	1400	1360	1370	1380	1390	1400	1360	1370	1380	1390	1400	1360	1370	1380	1390	1400
1310	1320	1330	1340	1350	1310	1320	1330	1340	1350	1310	1320	1330	1340	1350	1310	1320	1330	1340	1350	1310	1320	1330	1340	1350
1260	1270	1280	1290	1300	1260	1270	1280	1290	1300	1260	1270	1280	1290	1300	1260	1270	1280	1290	1300	1260	1270	1280	1290	1300
1210	1220	1230	1240	1250	1210	1220	1230	1240	1250	1210	1220	1230	1240	1250	1210	1220	1230	1240	1250	1210	1220	1230	1240	1250
1160	1170	1180	1190	1200	1160	1170	1180	1190	1200	1160	1170	1180	1190	1200	1160	1170	1180	1190	1200	1160	1170	1180	1190	1200
1110	1120	1130	1140	1150	1110	1120	1130	1140	1150	1110	1120	1130	1140	1150	1110	1120	1130	1140	1150	1110	1120	1130	1140	1150
1060	1070	1080	1090	1100	1060	1070	1080	1090	1100	1060	1070	1080	1090	1100	1060	1070	1080	1090	1100	1060	1070	1080	1090	1100
1010	1020	1030	1040	1050	1010	1020	1030	1040	1050	1010	1020	1030	1040	1050	1010	1020	1030	1040	1050	1010	1020	1030	1040	1050
960	970	980	990	1000	960	970	980	990	1000	960	970	980	990	1000	960	970	980	990	1000	960	970	980	990	1000
910	920	930	940	950	910	920	930	940	950	910	920	930	940	950	910	920	930	940	950	910	920	930	940	950
860	870	880	890	900	860	870	880	890	900	860	870	880	890	900	860	870	880	890	900	860	870	880	890	900
810	820	830	840	850	810	820	830	840	850	810	820	830	840	850	810	820	830	840	850	810	820	830	840	850
760	770	780	790	800	760	770	780	790	800	760	770	780	790	800	760	770	780	790	800	760	770	780	790	800
710	720	730	740	750	710	720	730	740	750	710	720	730	740	750	710	720	730	740	750	710	720	730	740	750
660	670	680	690	700	660	670	680	690	700	660	670	680	690	700	660	670	680	690	700	660	670	680	690	700
610	620	630	640	650	610	620	630	640	650	610	620	630	640	650	610	620	630	640	650	610	620	630	640	650
560	570	580	590	600	560	570	580	590	600	560	570	580	590	600	560	570	580	590	600	560	570	580	590	600
510	520	530	540	550	510	520	530	540	550	510	520	530	540	550	510	520	530	540	550	510	520	530	540	550
460	470	480	490	500	460	470	480	490	500	460	470	480	490	500	460	470	480	490	500	460	470	480	490	500
410	420	430	440	450	410	420	430	440	450	410	420	430	440	450	410	420	430	440	450	410	420	430	440	450
360	370	380	390	400	360	370	380	390	400	360	370	380	390	400	360	370	380	390	400	360	370	380	390	400
310	320	330	340	350	310	320	330	340	350	310	320	330	340	350	310	320	330	340	350	310	320	330	340	350
260	270	280	290	300	260	270	280	290	300	260	270	280	290	300	260	270	280	290	300	260	270	280	290	300
210	220	230	240	250	210	220	230	240	250	210	220	230	240	250	210	220	230	240	250	210	220	230	240	250
160	170	180	190	200	160	170	180	190	200	160	170	180	190	200	160	170	180	190	200	160	170	180	190	200
110	120	130	140	150	110	120	130	140	150	110	120	130	140	150	110	120	130	140	150	110	120	130	140	150
60	70	80	90	100	60	70	80	90	100	60	70	80	90	100	60	70	80	90	100	60	70	80	90	100
10	20	30	40	50	10	20	30	40	50	10	20	30	40	50	10	20	30	40	50	10	20	30	40	50
腕立て					腹筋					背筋					スクワット									

名前

★柔道を通して「心」と「身体」を鍛えるのだ！