筋トレ 週間メニュー表（計画を先に書く）

期間：　　週あたりの回数：　　回

曜日	その日の狙い （胸の日・脚の日など）	種目と目標（種目名・セット数×回数・重量の目安）	済
月			☐
火			☐
水			☐
木			☐
金			☐
土			☐
日			☐

今週のねらい（例：スクワットの重量を前回より少し増やす）：

自分のためのメニューです。痛みや体調に不安があるときは、医師やジムのトレーナーに相談してください。 ／ pohoda.jp/journal/kintore-menu-hyo-template.html

1回分のメニューカード（種目の順に書く）

日付：　　その日の狙い：

順	種目	部位	器具・設定 （シートの位置など）	セット	回数	重量 の目安	休憩	済
1								☐
2								☐
3								☐
4								☐
5								☐
6								☐
7								☐
8								☐
9								☐
10								☐

ウォームアップ（内容・時間）：

次のメニューを見直す日と、変えたいこと：

種目と重量は目安です。体調や経験に合わせて調整してください。 ／ pohoda.jp/journal/kintore-menu-hyo-template.html